Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3

Untuk SD/MI Kelas III

• Wagino • Juari • Sukiri

BUKU SEKOLAH bse ELEKTRONIK

• Wagino • Juari • Sukiri

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas III

3

TUT WURI HANDAYANI

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

• Wagino • Juari • Sukiri

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas III

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas III

Penyusun : Wagino
Juari
Penelaah : Sukiri
Editor : Febri Handini
Design Cover : Rahmadi
Setting/Lay Out : Yetty Nova T.
Munanih

Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

372.8
WAG WAGINO
p
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Wagino, Juari, Sukiri; editor, Febri Handini.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 126 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 112
Indeks
Untuk SD/MI kelas III
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-041-2 (jil. 3d)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Juari III. Sukiri IV. Febri Handini

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Diperbanyak oleh . . .

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas selesainya penulisan buku pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas III SD dengan baik. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulisan dan menerbitkan buku ini.

Buku ini disusun untuk memberikan pemahaman tentang gerak-gerak dasar dalam olahraga dan juga pembiasaan hidup sehat. Materi dalam buku ini terdiri atas 12 bab. Bab 1–5 dibahas dalam semester satu, sedangkan bab 6–12 dibahas dalam semester dua. Melalui buku ini kalian akan diajak melakukan berbagai aktivitas, seperti permainan dan olahraga, kebugaran jasmani, senam, renang, aktivitas di luar kelas dan budaya hidup sehat.

Materi dikemas dengan ringkas namun menarik. Dilengkapi dengan gambar-gambar yang mendukung pembelajaran, sehingga kalian dapat dengan mudah mempraktikkannya. Penyajian buku ini menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif sehingga kalian lebih mudah memahaminya. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas III SD ini menggunakan cara pengajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek belajar. Dengan pendekatan ini diharapkan kompetensi-kompetensi yang diharapkan dapat dicapai dengan baik. Guru berperan sebagai pembimbing dan sebagai fasilitator dalam pembelajaran.

Namun demikian, kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, segala bentuk kritik dan saran kami nantikan demi perbaikan buku ini di masa yang akan datang.

Semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih bagi dunia pendidikan khususnya dan kepada masyarakat pencinta buku pada umumnya.

Selamat belajar.

Jakarta, Februari 2009

Penyusun

Daftar Isi

Pendahuluan

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) ini disusun untuk membantu siswa mempelajari berbagai gerak dasar olahraga serta pentingnya menjaga kesehatan diri. Buku ini disusun dengan bahasa yang sederhana dan komunikatif sehingga mudah dipahami. Selain itu juga disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis anak.

Materi dalam buku ini mencakup:
1. Permainan dan Olahraga
2. Latihan Dasar Kebugaran Jasmani
3. Senam Lantai
4. Aktivitas Ritmik
5. Renang
6. Kegiatan di Lingkungan Sekitar Sekolah
7. Budaya Hidup Sehat

Materi dalam buku ini dikemas secara ringkas, padat, dan sistematis yang diolah dari berbagai sumber. Dengan demikian, para siswa dapat memperoleh intisari materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara menyeluruh.

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini disusun dengan tujuan sebagai berikut:
1. Menjadi salah satu sumber belajar.
2. Memberi contoh teknik-teknik dasar permainan dan olahraga yang benar.
3. Sebagai acuan untuk latihan dasar kebugaran jasmani.
4. Membuka wawasan baru melalui materi yang tersaji.
5. Sebagai media latihan pengamatan permainan olahraga dan kesehatan.

Selain itu, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani; keterampilan gerak; keterampilan berpikir kritis; keterampilan sosial; stabilitas emosional; aspek pola hidup sehat; serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis.

Diharapkan buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini dapat memberi pemahaman bagi peserta didik tentang permainan olahraga dan kesehatan. Selain itu, juga peserta didik dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari agar tubuh tetap sehat dan bugar.

Sebelum menggunakan buku ini, kalian sebaiknya mengetahui bagian-bagian yang terdapat dalam buku ini. Berikut ini bagian-bagian yang terdapat dalam buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Bagian-bagian Buku

Kata Pengantar

Berisi ungkapan rasa syukur dan harapan penyusun dalam menyusun buku.

Daftar Isi

Berisi semua komponen dalam sebuah buku.

Pendahuluan

Berisi materi-materi yang akan dipelajari dalam buku, tujuan penyusunan buku, dan bagian-bagian buku.

Daftar Pustaka

Sebagai bahan rujukan dalam penulisan buku.

Glosarium

Berisi istilah-istilah penting dalam teks dengan penjelasan arti istilah tersebut yang disusun secara alfabetis.

Indeks

Untuk menemukan informasi dengan cepat tanpa membaca seluruh isi buku.

Lampiran

Merupakan kumpulan bahan yang memuat informasi atau bahan pendukung buku.

Bab

Berisi pokok bahasan yang dipelajari, yang terdiri atas beberapa subbab.

Kata-kata Kunci

Berupa kata-kata penting yang ada dalam setiap bab.

Pembangkit Motivasi

Untuk membangkitkan motivasi peserta didik dalam mempelajari materi yang akan diajarkan.

Gambar

Untuk memudahkan peserta didik memahami materi tersebut.

Tujuan

Merupakan hasil yang akan dicapai dengan mempelajari bab tersebut.

Subbab

Berisi bagian-bagian dari bab.

Tugas

Sebagai media penguji pemahaman materi yang telah dipelajari.

Rangkuman

Berisi ringkasan materi yang dibahas, yang dapat membantu peserta didik mengingat materi.

Refleksi

Sebagai ajang penilaian diri sendiri sejauh mana memahami materi dalam setiap bab.

Latihan

Untuk mengevaluasi peserta didik dalam memahami materi setiap bab.

Bab 1

Permainan dan Olahraga

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- atlet
- berjinjit
- gerakan dasar
- jalan
- kombinasi
- lari
- melempar
- membungkuk
- menangkap
- menekuk
- menendang
- mengayun

Pernahkah kalian menyaksikan perlombaan jalan cepat, lari, lempar lembing, dan lompat jauh? Atau kalian pernah menyaksikan pertandingan sepak bola, bola basket, atau bola voli. Sudah bisakah kalian melakukan olahraga seperti olahraga-olahraga tersebut?

Kalian dapat melakukan olahraga apa saja yang kalian sukai asal kalian mau berlatih. Jika kalian rajin berlatih, kalian bahkan bisa menjadi atlet yang selalu juara dalam setiap lomba atau pertandingan. Latihan dimulai dari gerakan-gerakan dasar.

Latihan gerak dasar, contohnya jalan, lari, mengayun, dan melempar. Latihan gerak dasar diperlukan agar kalian dapat melakukan olahraga dengan benar dan sempurna.

Pada bab ini, kalian akan dilatih untuk melakukan beberapa gerakan dasar, yaitu gerakan dasar berjalan, berlari, mengayun, membungkuk, menekuk, melempar, menangkap, dan menendang.

Setelah mempelajari materi bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan kombinasi gerak dasar jalan.
2. Melakukan kombinasi gerak dasar lari.
3. Melakukan kombinasi gerak dasar mengayun.
4. Melakukan kombinasi gerak dasar membungkuk.
5. Melakukan kombinasi gerak dasar menekuk.
6. Melakukan kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap.
7. Melakukan kombinasi gerak dasar menendang.
8. Menerapkan nilai-nilai kerja sama.

A. Kombinasi Gerak Dasar Jalan dan Lari

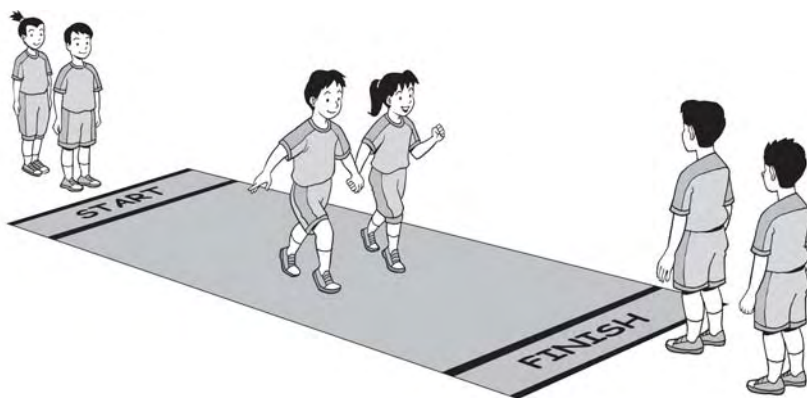
Setiap hari kalian berjalan. Kadang-kadang kalian juga berlari jika terburu-buru, mengejar atau dikejar sesuatu. Gerakan jalan dan lari disertai dengan ayunan tangan seirama dengan gerakan kaki. Gerakan jalan dan lari bermanfaat melatih keterampilan dan kekuatan otot kaki. Selain itu, menurut Yudha M. Saputra (2001), lari merupakan bagian dasar dalam kegiatan atletik.

Ada beberapa gerakan dasar jalan dan lari yang dapat kalian lakukan. Dalam melakukan gerakan jalan dan lari kalian harus melakukannya dengan benar agar kalian tidak terkilir atau jatuh. Ayo perhatikan beberapa latihan kombinasi gerakan jalan dan lari berikut ini.

1. Kombinasi Gerakan Dasar Jalan

a. Jalan berjinjit

Ayo melakukan permainan ini bersama teman-teman.

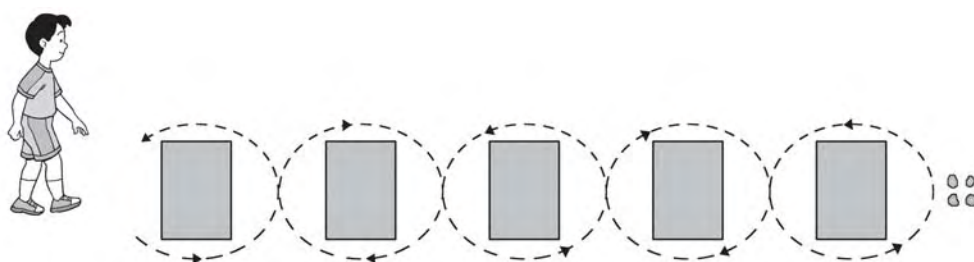
- Bentuk dua regu, regu A dan B.
- Regu A berbaris di garis start dan regu B di garis finish.
- Giliran pertama anggota regu A menjemput anggota regu B.
- Cara menjemput dengan berjalan jinjit dan menggandeng.
- Selama berjalan, kaki tidak boleh turun. Jika turun harus mengulang dari tempat awal.
- Setelah itu ganti anggota regu B yang menjemput anggota regu A.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.1 Jalan berjinjit

b. Jalan berbelok-belok

Sekarang kita berlomba mengambil batu. Dalam permainan ini kalian harus mengambil 4 batu dengan cepat. Namun, untuk mengambilnya kalian harus berjalan berbelok-belok melewati balok. Siapa yang tercepat menjadi pemenang.

Cara melakukannya:

- Mempersiapkan beberapa balok dan batu yang harus diambil.
- Balok diletakkan berjajar dengan jarak 2 meter.
- Batu diletakkan di depan balok terakhir.
- Anak bersiap mendengar aba-aba.
- Berjalan berbelok-belok melewati balok-balok, kemudian mengambil 1 batu. Begitu selanjutnya sampai batu habis.
- Saat berjalan tidak boleh menyenggol balok, jika menyenggol maka harus diulang dari awal.
- Lakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

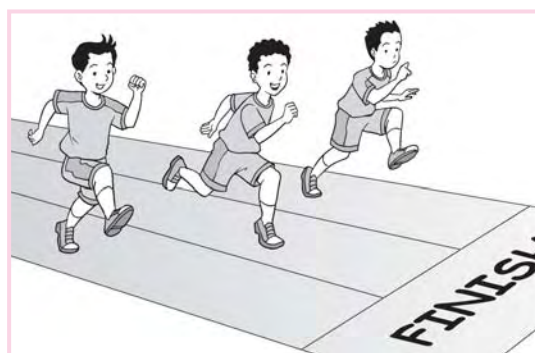
Gambar 1.2 Jalan berbelok-belok

2. Kombinasi Gerakan Dasar Lari

a. Lari dengan mengangkat paha

Berolahraga sambil bermain sangat menyenangkan. Apalagi jika dilakukan sambil bernyanyi. Ayo kita melakukannya bersama.

Cara melakukannya:

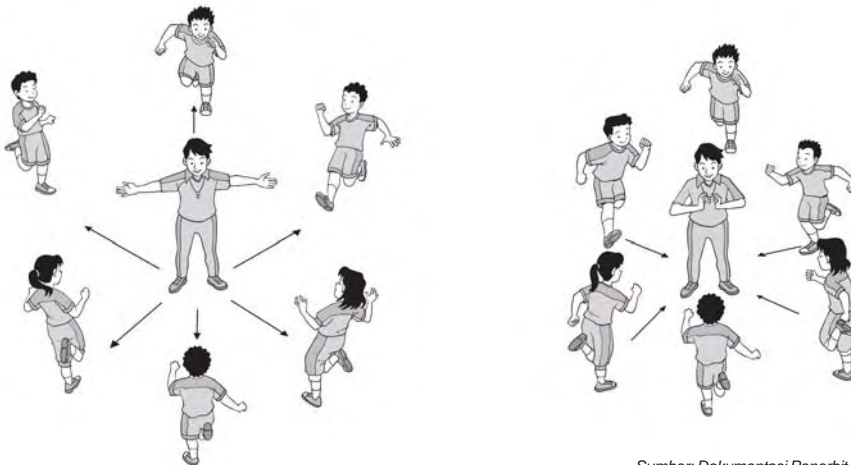
- Siswa bersiap di garis start.
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit, berlari dengan paha diangkat tinggi, telapak kaki saat mendarat jinjit tidak menapak penuh.
- Saat berlari menuju garis finish, menyanyikan lagu Maju Tak Gentar.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.3 Lari dengan mengangkat paha

b. Lari dengan tumit menyentuh pantat

Kali ini kita berlatih lari dengan tumit menyentuh pantat. Latihan ini akan kita lakukan sambil melatih konsentrasi.

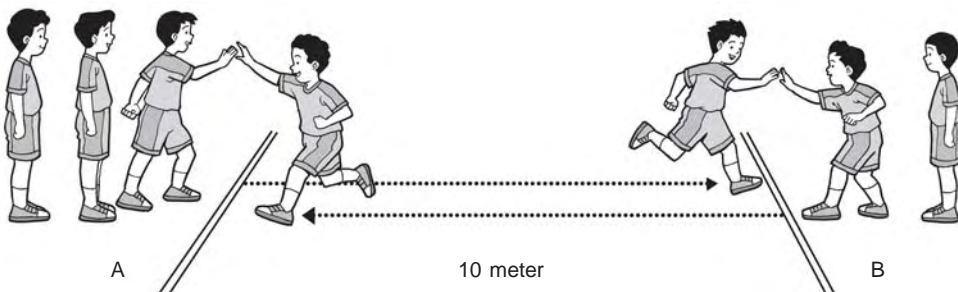
Cara melakukannya:

- Anak-anak berdiri membentuk lingkaran besar mengelilingi guru.
- Jika guru berkata ”mengecil”, anak-anak harus berlari maju untuk membentuk lingkaran yang lebih kecil.
- Cara berlari harus dengan tumit menyentuh pantat.
- Jika guru berkata ”membesar”, anak-anak harus kembali mundur membentuk lingkaran besar lagi.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.4 Lari dengan tumit menyentuh pantat

c. *Lari sambil menepuk tangan teman (tos)*

Cara melakukannya:

- Buat garis pembatas.
  Garis pembatas A dan garis pembatas B dengan jarak 10 M.
- Anak dibagi 2 regu.
  Regu ke-1 baris satu-satu di belakang garis pembatas A.
  Regu ke-2 baris satu-satu di belakang garis pembatas B.
- Mendengar aba-aba “Ya”, berlari bergantian selalu diawali dengan tepuk tangan (tos) terlebih dahulu dengan temannya yang berlainan regu.
- Setelah melakukan lari, berdiri di belakang barisan dan seterusnya.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.5 Lari sambil menepuk tangan teman (tos)

B. Kombinasi Gerak Mengayun, Membungkuk, dan Menekuk

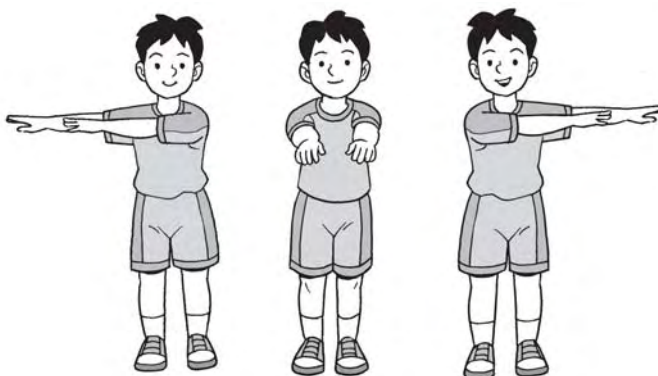
Gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk merupakan gerakan dasar dari beberapa jenis olahraga. Misalnya, tolak peluru, lontar martil, dan lompat jauh. Selain sebagai gerak dasar, tahukah kalian apa manfaat latihan gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk? Gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk bermanfaat untuk melatih kekuatan dan pelemasan otot. Coba kalian pelajari dan praktikkan latihan berikut ini.

1. Gerakan Mengayun

a. Mengayun lengan ke samping kiri dan kanan

Ayo melakukan gerakan mengayun lengan ke samping kiri dan kanan sambil berhitung.

Cara melakukannya:

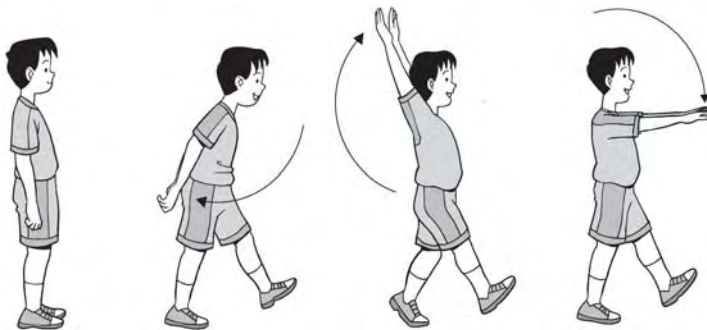
- Baris bersaf, rentangkan tangan untuk membuat jarak.
- Berdiri tegak, kaki sedikit dibuka.
- Tangan lurus di depan dada.
- Setelah mendengar aba-aba, ayunkan tangan ke samping kiri 2× dan kanan 2×.
- Lakukan dengan hitungan 2 × 8.
  Hitung bersama-sama dengan suara lantang.
  Hitungan 1 dan 2 disuarakan anak laki-laki.
  Hitungan 3 dan 4 bergantian suara anak perempuan.
  Begitu seterusnya bergantian antara suara anak laki-laki dan perempuan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.6 Mengayun lengan ke kiri dan ke kanan

b. Mengayun lengan berputar

Bersama teman-teman, ayo berjalan sambil memutar lengan.

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping paha.
- Berjalan dengan mulai melangkahkan kaki kiri.
- Sambil berjalan, ayunkan tangan berputar ke arah depan sampai 8 kali putaran.
- Setelah itu, ayun ke arah belakang 8 kali putaran.
- Hitung setiap putaran dengan suara lantang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.7 Gerak mengayun tangan berputar ke depan dan belakang

2. Gerakan Membungkuk

a. Membungkuk sambil duduk

Coba lakukan latihan ini berpasangan dengan teman. Salah satu menghitung saat yang lain melakukan gerakan mencium tumit. Lakukan bergantian. Berlombalah siapa yang paling lama melakukannya.

Cara melakukannya:

- Duduk dengan kaki berlunjur ke depan.
- Luruskan kedua tangan ke depan, sentuhkan pada ujung kaki dengan membungkukkan badan.
- Peganglah pergelangan kaki.
- Waktu menunduk ke depan, usahakan sampai mencium tumit.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.8 Membungkuk sambil duduk

b. Mengayun dan membungkuk sambil berdiri

Lakukan latihan ini bersama teman-teman. Berlombalah menahan selama-lamanya. Siapa yang paling lama membungkukkan badan, dialah yang menang.

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan di samping badan.
- Pandangan ke arah depan bawah.
- Mendengar aba-aba ”mulai”.
- Bungkukkan badan ke depan.
- Kedua ujung tangan menyentuh ujung kaki kemudian tahan.
- Saat membungkuk, lutut tidak boleh ditekuk.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

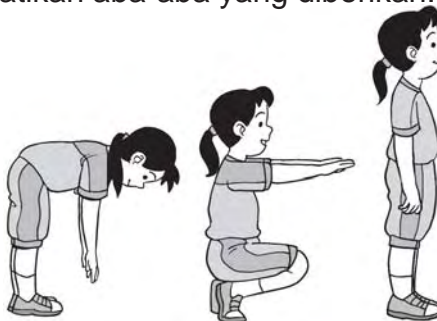
Gambar 1.9 Mengayun dan membungkuk sambil berdiri

3. Gerak Menekuk

a. Gerakan bungkuk, jongkok, berdiri

Gerakan membungkuk, jongkok, lalu berdiri adalah variasi dari gerakan menekuk lutut. Dalam melakukannya, perhatikan aba-aba yang diberikan.

Cara melakukannya:

- Bentuk barisan bersaf atau melingkar.
- Berdiri tegak, tangan lurus ke depan dada.
- Dengarkan aba-aba. Aba-aba ”satu” berarti badan dibungkukkan.
- Aba-aba ”dua”, berarti jongkok dengan berjinjit.
- Aba-aba ”tiga”, berarti berdiri kembali.
- Perhatikan aba-aba dari guru kalian karena guru akan menyebutkan aba-aba tidak berurutan.
- Bagi yang salah melakukan gerakan dihukum bernyanyi.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.10 Gerakan membungkuk, jongkok, dan berdiri

b. Jongkok dan berdiri bergantian

Ayo lakukan latihan ini sambil melatih konsentrasi kalian.

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
- Mendengarkan aba-aba.

- Jika guru memberi aba-aba ”rendah”, kalian harus jongkok dengan kaki jinjit.
- Jika guru memberi aba-aba ”tinggi”, kalian harus berdiri dengan kedua ujung kaki jinjit.
- Perhatikan aba-aba. Bagi yang salah melakukan gerakan, harus maju untuk menggantikan guru memberi aba-aba.
- Saat memberikan aba-aba, suara harus lantang. Aba-aba boleh cepat.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.11 Jongkok dan berdiri bergantian

C. Kombinasi Gerak Melempar, Menangkap, dan Menendang

Pada pelajaran berikut kalian akan mempelajari gerak melempar, menangkap, dan menendang. Gerakan ini dapat dijadikan sebagai latihan dasar agar kalian dapat bermain bola basket, kasti, voli, dan sepak bola. Sebelum melakukan latihan ini, lakukanlah pemanasan terlebih dahulu.

1. Gerakan Dasar Melempar dan Menangkap

Gerakan melempar dan menangkap kelihatannya sangat mudah. Namun, saat melakukannya kalian juga harus berhati-hati. Lakukanlah dengan teknik yang benar. Jika salah bisa mengakibatkan tangan cedera. Ayo melakukanlatihan melempar dan menangkap berikut ini.

a. Melempar bola ke sasaran diam

Cara melakukannya:

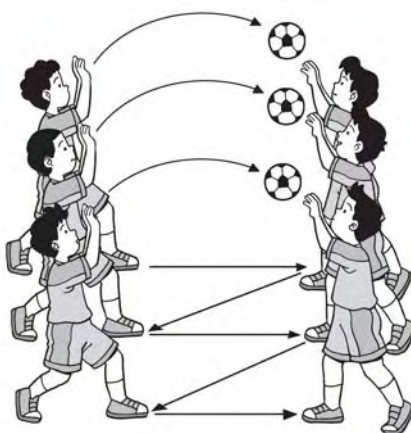
- Membuat garis pembatas dan kotak segi empat, dengan diberikan tanda pada kotak segi empat sebuah lingkaran.
- Jarak 3 meter untuk posisi melempar, anak baris bersaf.
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit.
  Lempar bola pada kotak segi empat dengan kedua tangan.
- Saat melempar dari atas kepala badan sedikit melenting.
- Setiap anak memiliki 3 kali kesempatan melempar.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.12 Melempar bola ke sasaran diam

b. Melempar dan menangkap bola sambil bergerak

Cara melakukannya:

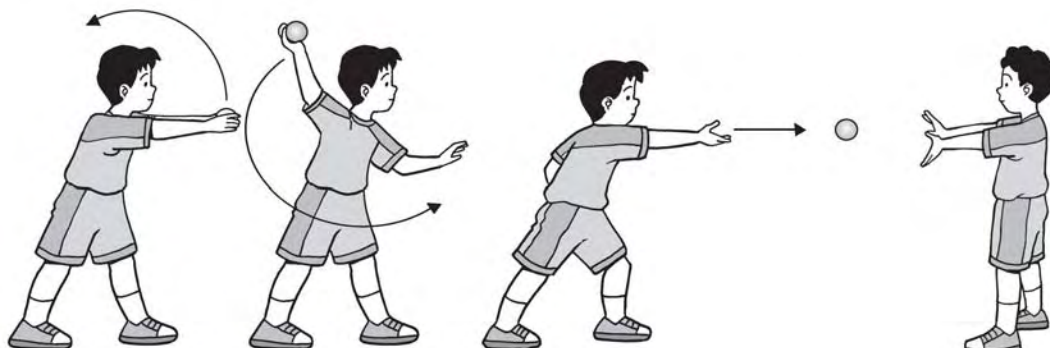
- Sikap awal berdiri berhadapan dengan teman.
- Anak yang satu siap melempar bola di atas kepala.
- Anak yang kedua siap bergerak untuk menangkap bola.
- Mendengar aba-aba bunyi peluit.
- Kedua anak lari ke arah kiri atau kanan sambil melempar tangkap bola dari atas kepala.
- Usahakan bola tidak jatuh.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.13 Melempar bola ke sasaran yang bergerak

c. Melempar bola dengan putaran

Ayo mencari pasangan seorang teman untuk bermain melempar bola tenis. Cara melempar dilakukan dengan memutar lengan terlebih dahulu.

Cara melakukannya:

- Berdiri berhadapan dengan teman.
- Kedua tangan lurus ke depan
- Kaki kiri ke depan, kaki kanan ke belakang
- Badan sedikit serong.
- Pandangan ke arah teman.
- Tangan kanan diputar ke arah depan, atas, belakang, bawah dan depan kembali.
- Teman yang satu siap menangkap bola.
- Selanjutnya gantian melempar.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

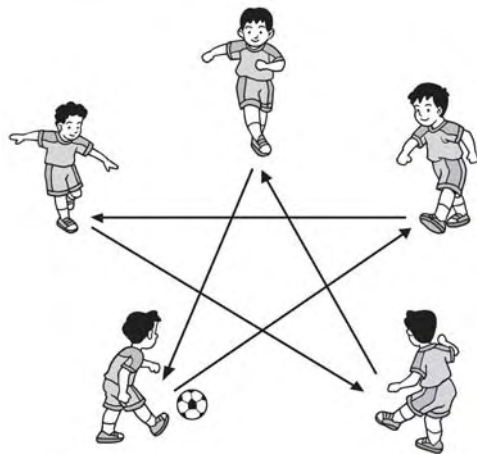
Gambar 1.14 Melempar bola dengan putaran

2. Gerak Dasar Menendang

Menendang bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, atau punggung kaki. Sekarang ayo lakukan berbagai teknik atau cara tersebut dengan berbagai formasi.

a. Operan formasi berbentuk bintang

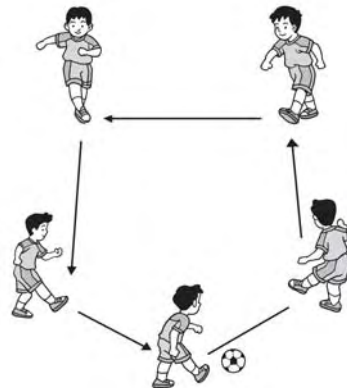
Cara melakukannya:

- 5 orang berbaris berbentuk bintang.
- Bola dioper ke teman mengikuti arah susunan bintang yang ditetapkan.
- Menendang bola dengan punggung kaki.
- Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam atau menahan bola dengan telapak kaki.
- Tendangan harus tepat ke arah teman yang dituju.
  Setiap akan menendang, sebutkan dengan lantang nama teman yang akan menerima operan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.15 Operan formasi berbentuk bintang

b. Operan bola berbentuk segi lima

Cara melakukannya:

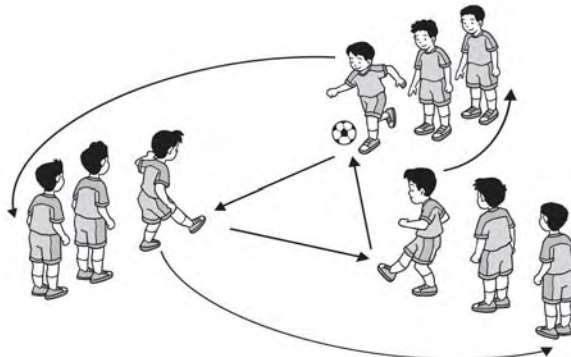
- Buat barisan 5 orang berbentuk segi lima.
- Bola dioperkan menggunakan kaki bagian dalam. Arahnya mengikuti denah segi lima. Tidak boleh ke arah lainnya.
- Mula-mula ke arah kiri kemudian dilanjutkan ke arah kanan.
- Mengoper bola dengan kaki bagian dalam.
- Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.16 Operan bola berbentuk segi lima

e. Operan formasi berbentuk denah segitiga

Cara melakukannya:

- Buat barisan dengan denah segitiga.
- Oper bola ke arah teman secara bergantian.
- Tendangan dilakukan menggunakan punggung kaki.

- Pemain yang sudah melakukan pindah ke belakang barisan di depannya.
- Lakukan sesuai giliran.
- Latihan ini untuk melatih kerja sama yang baik.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 1.17 Operan formasi berbentuk denah segitiga

Tugas

Mari praktikkan bersama teman-teman kalian gerakan-gerakan di bawah ini.
a. Jalan berjinjit dan jalan berbelok-belok.
b. Lari dengan mengangkat paha serta lari dengan menyentuh pantat.
c. Gerakan lari sambil tos.
d. Gerakan mengayun lengan ke samping serta mengayun berputar.
e. Gerakan membungkuk sambil duduk dan sambil berdiri.
f. Gerakan bungkuk, jongkok, lalu berdiri.
g. Melempar bola ke sasaran diam dan melempar dengan putaran.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas, sekarang coba bentuk kelompok untuk melakukan gerakan-gerakan berikut.
a. Melempar dan menangkap bola dengan teman sambil bergerak.
b. Menendang dengan formasi bintang, segi lima, dan segitiga.

Lakukan latihan gerakan di atas dengan kerja sama yang baik.

Rangkuman

Gerakan jalan dan lari bermanfaat melatih keterampilan dan kekuatan otot kaki. Kombinasi gerakan dasar jalan, di antaranya jalan dengan ujung kaki dan jalan berbelok-belok. Kombinasi gerak dasar lari, di antaranya lari dengan mengangkat paha, lari dengan tumit menyentuh pantat, serta lari sambil menepuk tangan teman (tos).

Gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk bermanfaat untuk melatih kekuatan dan pelemasan otot. Kombinasi gerakan mengayun, di antaranya mengayun lengan ke samping kiri dan kanan, serta mengayun lengan secara berputar. Kombinasi gerakan membungkuk, di antaranya membungkuk sambil duduk, serta membungkuk sambil berdiri. Kombinasi gerakan menekuk, di antaranya gerakan membungkuk, jongkok, dan berdiri, serta gerakan jongkok dan berdiri bergantian.

Kombinasi gerak melempar dan menangkap, di antaranya melempar bola ke sasaran diam, melempar bola ke sasaran yang bergerak, serta melempar bola menggunakan putaran. Adapun kombinasi gerak dasar menendang, di antaranya operan formasi berbentuk bintang, operan formasi berbentuk segi lima, serta operan formasi berbentuk segitiga.

Refleksi

Kalian telah mempelajari beberapa gerakan dasar jalan, lari, mengayun, membungkuk, menekuk, melempar, menangkap, dan menendang. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan dasar tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai gerakan tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Jika melakukan olahraga lari maka otot kaki akan ....
   a. tegang
   b. sakit
   c. kuat
   d. kram
2. Latihan jalan dengan ujung kaki adalah jalan dengan ....
   a. telapak kaki
   b. jari-jari kaki
   c. berjinjit
   d. menyilang

3. Saat melakukan lari dengan mengangkat paha kedua kaki ....
   a. melebar
   b. rapat
   c. jinjit
   d. menyilang
4. Gerak mengayun untuk melatih kekuatan dan pelemasan ....
   a. tulang
   b. otot
   c. badan
   d. tangan
5. Gerakan mengayun lengan dilakukan dengan posisi ....
   a. berdiri
   b. duduk
   c. jongkok
   d. tiduran
6. Gerakan membungkukkan badan melatih pelemasan otot ....
   a. kaki
   b. leher
   c. pinggang
   d. dada
7. Saat lari tumit menyentuh pantat, kecepatan lari ....
   a. sangat cepat
   b. seperti jalan
   c. pelan saja
   d. cepat
8. Latihan jalan berbelok-belok berarti harus berjalan berbelok-belok ... balok-balok.
   a. di atas
   b. di samping
   c. di bawah
   d. menginjak
9. Posisi saat melakukan lari dengan tumit menyentuh pantat adalah ....
   a. lurus di samping paha
   b. di atas
   c. ditekuk menyiku
   d. diletakkan di pinggang
10. Lari sambil tos dengan teman bertujuan menumbuhkan ....
    a. kerja sama
    b. perpecahan
    c. permusuhan
    d. kebencian

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Apa yang kalian rasakan jika berjalan jinjit terlalu lama?
2. Perlukah melakukan latihan jalan dan lari?
3. Apa manfaat gerakan mengayun menurut pendapat kalian?
4. Bagaimana cara mengoper bola kepada teman?
5. Perlukah mengikuti peraturan dalam permainan? Apa alasannya?

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

1. Melakukan lomba jalan dengan langkah tegap
   Cara melakukannya sebagai berikut.
   - Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4 orang.
   - Berbaris dengan rapi di garis start.
   - Mendengar bunyi peluit, mulai melangkah.
   - Berjalan dengan langkah tegap sampai garis finish.
2. Menendang bola ke gawang
   Cara melakukannya sebagai berikut.
   - Berdiri di depan gawang yang berjarak 5 meter.
   - Mendengar bunyi peluit, tendang bola ke gawang.
   - Setiap anak akan diberikan 3 kali kesempatan menendang.
   - Usahakan memasukkan semua bola.

Bab 2

Kebugaran Jasmani

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- bugar
- daya tahan
- jasmani
- kekuatan
- lari bolak-balik
- lari di tempat
- lompat tali
- menarik
- mendorong

Kalian mungkin sering mendengar kata bugar. Tahukah kalian apa artinya bugar? Bugar berarti sehat dan segar. Anak yang sehat dan segar adalah anak yang tidak mudah sakit dan tidak loyo atau lemas.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.1 Tubuh yang bugar

Kebugaran jasmani berarti kesehatan dan kesegaran badan. Jika badan kita sehat dan segar, kita dapat melakukan banyak kegiatan dengan lancar. Apakah kalian merasa bugar? Jika ingin bugar kalian harus rajin berolahraga, di antaranya melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan. Latihan-latihan untuk kekuatan otot dan daya tahan, misalnya gerakan mendorong, menarik, push up, lari, dan lompat. Pada bab ini kita akan mempelajari latihan-latihan tersebut. Setelah mempelajarinya, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot dada dan bahu.
2. Melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

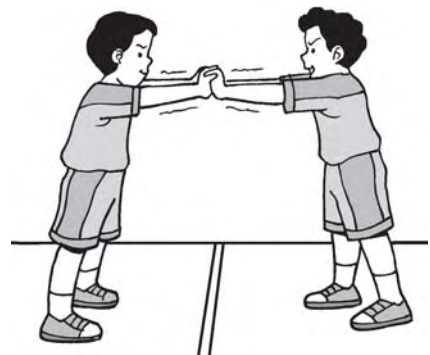
A. Latihan untuk Kekuatan Otot Bahu dan Dada

Badan akan terasa bugar jika otot-otot, misalnya otot bahu dan dada kita kuat. Apa yang dimaksud kekuatan otot? Menurut Rusli Lutan (2001), kekuatan otot adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak dengan usaha maksimal. Untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada, kalian dapat melakukan gerakan mendorong, menarik, dan push up. Dalam melakukan latihan ini, kalian harus menyesuaikan dengan kekuatan kalian. Misalnya, lakukan push up sampai hitungan 5 sampai 10 saja.

1. Kombinasi Gerak Mendorong

Kombinasi gerak mendorong, di antaranya mendorong berpasangan, mendorong tembok, memanjat pohon atau tali, dan mengangkat tubuh. Kali ini kita hanya akan mempelajari gerakan mendorong berpasangan, mendorong tembok, dan mendorong punggung berpasangan. Coba pelajari baik-baik.

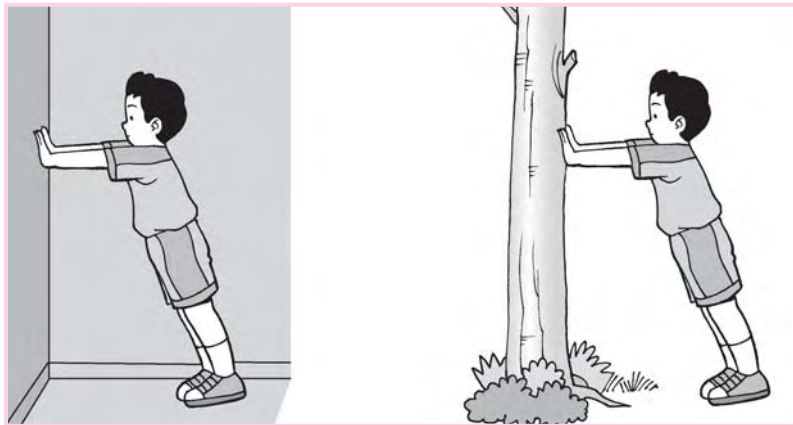
a. Gerakan mendorong berpasangan

Cara melakukannya:
- Berdiri kangkang berhadapan.
- Jarak antara orang satu dengan pasangan kira-kira 1 meter.
- Kedua tangan masing-masing lurus ke depan, saling mencengkeram.
- Badan condong ke depan.
- Mendengar aba-aba ”mulai.” Lakukan gerakan saling mendorong.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.2 Gerakan mendorong berpasangan

b. Gerakan mendorong tembok atau pohon besar

Cara melakukannya:
- Berdiri tegak di depan tembok atau pohon besar.
- Kepala tegak dan pandangan ke depan.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Jarak antara ibu jari kaki dengan tembok atau pohon 50 cm.
- Telapak kedua tangan pada permukaan tembok atau pohon. Posisi kedua kaki jangan berubah dari tempat semula.

- Dorong tembok atau pohon dengan kedua telapak tangan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.3 Gerakan mendorong tembok atau pohon besar

2. Kombinasi Gerak Menarik

a. Menarik satu tangan

Cara melakukannya:

- Cari teman yang seimbang.
- Masing-masing tangan kanan saling berpegangan.
- Masing-masing meletakkan kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang.

Latihan kesatu:

- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit.
- Lakukan gerak saling menarik tangan kanan sampai hitungan kesepuluh.

Latihan kedua:

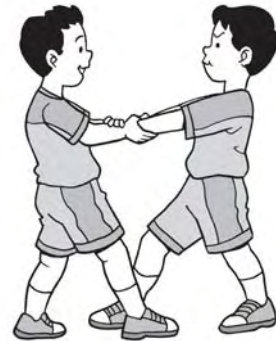
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit.
- Lakukan gerakan saling menarik tangan kiri sampai hitungan kesepuluh.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.4 Menarik satu tangan

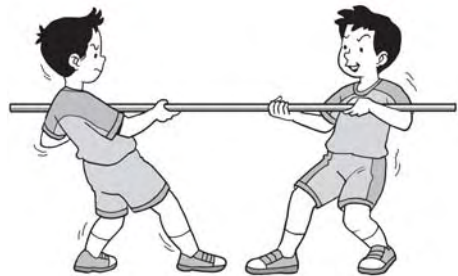
Lakukan gerakan berulang-ulang latihan tarik-menarik tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian. Jika salah satu dari kalian sudah merasa lelah, hentikan latihan.

b. *Menarik dua tangan*

Cara melakukannya:
- Cari teman yang seimbang yang akan menjadi lawan kalian.
- Berdiri saling berhadapan dengan jarak 1 meter.
- Masing-masing mengulurkan kedua tangan, saling berpegangan.
- Kaki kanan masing-masing diletakkan di depan, kaki kiri di belakang.
- Mendengar aba-aba ”mulai”, lakukan tarik-menarik kedua tangan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.5 Menarik dua tangan

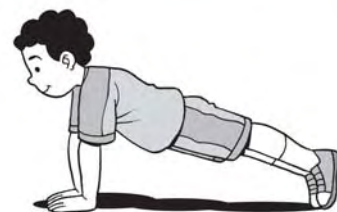
c. *Menarik tongkat*

Cara melakukannya:
- Mencari teman yang kira-kira seimbang.
- Masing-masing memegang ujung tongkat.
- Berdiri berhadap-hadapan.
- Posisi tangan kanan di depan, tangan kiri di belakang.
- Kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang.
- Mendengar aba-aba ”mulai”, tarik tongkat dengan kuat.
- Siapa yang berhasil menarik, dialah pemenangnya.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.6 Menarik tongkat

3. *Push Up*

Gerakan push up dilakukan dengan sikap awal tiarap. Kedua ujung telapak kaki dan telapak tangan bertumpu di lantai. Telapak tangan di samping dada. Kedua siku terangkat, kedua lutut, perut, dan dada di lantai.

Cara melakukan push up:
- Mendengar aba-aba ”mulai”, angkat badan sambil meluruskan tangan.
- Kemudian turunkan lagi badan sambil menekuk kedua tangan.
- Lakukan latihan secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

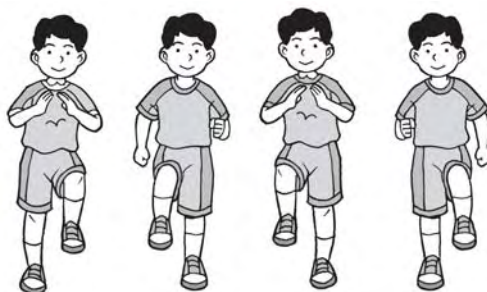
Gambar 2.7 Push up

B. Latihan untuk Meningkatkan Daya Tahan

Apakah kalian pernah berlari selama 15 menit atau lebih? Untuk dapat melakukan lari atau olahraga lain dalam waktu yang cukup lama diperlukan daya tahan. Latihan untuk meningkatkan daya tahan dapat dilakukan dengan berbagai bentuk. Berikut ini kita akan mempelajari beberapa latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

1. Lari di Tempat Sambil Bertepuk Tangan

Cara melakukannya:

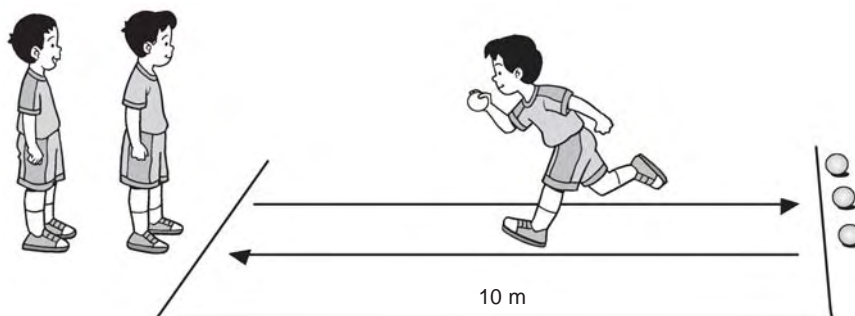
- Berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan.
- Kedua tangan ditekuk di samping badan, membentuk siku.
- Pandangan ke depan.
- Mendengar aba-aba "mulai", lari di tempat sambil bertepuk tangan dengan hitungan 2 x 8.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.8 Lari di tempat sambil bertepuk tangan

2. Berlari Bolak-balik Memindahkan Benda

Sikap awal:
Berdiri di garis finish, kedua kaki selebar bahu, kepala tegak pandangan ke depan.

Cara melakukannya:

- Mendengar aba-aba atau peluit, anak berlari ke depan sejauh 10 meter, satu per satu pindahkan bola kecil sebanyak 5 buah batu.
- Dilanjutkan dengan anak berikutnya.
- Lakukan berulang-ulang bergantian.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.9 Berlari bolak-balik memindahkan benda

3. Lompat Tali Perorangan

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua tangan memegang kedua ujung tali.
- Posisi tali ada di belakang badan/ kaki.
- Mulai putar tali ke depan melewati kepala.
- Ketika tali menyentuh tanah, segera melompat.
- Lakukan sampai tali tersangkut di kaki, atau jika sudah merasa lelah.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.10 Lompat tali perorangan

4. Lompat Tali Berkelompok

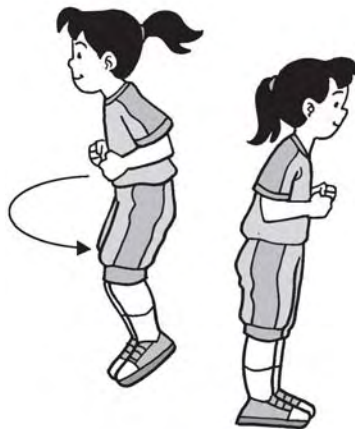
Cara melakukannya:

- Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kecil, 3 sampai 5 orang.
- Dua orang siswa memegang tali. Pada setiap ujung tali dipegang oleh seorang anak.
- Tali diputar dengan mengayunkan lengan, anggota lainnya melakukan lompatan pada saat tali di bawah.
- Setelah 2 menit bergantian antara yang memegang tali dengan yang melompat.
- Semakin lama waktu melakukan lompatan semakin baik.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.11 Lompat tali berkelompok

5. Lompat Berputar 180 Derajat

Cara melakukannya:
- Berdiri tegak pandangan ke depan.
- Tangan ditekuk di samping badan.
- Lompat dengan memutar badan ke kiri atau kanan 180 derajat.
- Jaga keseimbangan agar tidak jatuh pada saat mendarat.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang berganti arah.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.12 Lompat berputar 180 derajat

Tugas

Agar tubuh kalian kuat, ayo lakukan gerakan-gerakan di bawah bersama teman-teman kalian.

a. Gerakan mendorong berpasangan.
b. Gerakan mendorong tembok.
c. Gerakan menarik satu tangan.
d. Gerakan menarik dua tangan.
e. Gerakan saling menarik tongkat dengan teman.
f. Gerakan push up.
g. Gerakan lari di tempat sambil bertepuk tangan.
h. Gerakan lari bolak-balik memindahkan benda.
i. Gerakan lompat tali berpasangan.
j. Gerakan lompat tali dan lompat berputar 180 derajat.

Lakukan gerakan-gerakan di atas dengan disiplin sesuai dengan bimbingan guru kalian.

Rangkuman

Bugar artinya sehat dan segar. Kebugaran jasmani berarti kesehatan dan kesegaran badan. Jika badan bugar, bermain dan belajar jadi menyenangkan.

Agar badan tetap bugar kita perlu berolahraga. Di antaranya, latihan untuk meningkatkan otot-otot dada dan bahu serta latihan untuk meningkatkan daya tahan.

Latihan untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada, di antaranya kombinasi gerak mendorong, kombinasi gerak menarik, gerakan push up. Gerakan mendorong dapat dilakukan dengan latihan gerakan mendorong berpasangan, dan gerakan mendorong tembok atau pohon besar.

Kombinasi gerak menarik dapat dilakukan dengan latihan menarik satu tangan, menarik dua tangan, serta menarik tongkat. Latihan untuk meningkatkan daya tahan, di antaranya lari di tempat sambil bertepuk tangan, lari bolak-balik memindahkan benda, lompat tali perorangan, lompat tali berkelompok, dan lompat berputar 180 derajat.

Refleksi

Kalian telah mempelajari aktivitas kebugaran jasmani yang meliputi latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai coba ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai materi atau gerakan tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Bugar artinya ....
   a. gemuk
   b. sakit-sakitan
   c. loyo
   d. sehat dan segar

2. Mendorong tembok melatih kekuatan otot ....
   a. leher
   b. bahu
   c. kaki
   d. pinggang
3. Latihan gerakan mendorong sebaiknya dengan teman yang ....
   a. seagama
   b. lebih kecil
   c. lebih besar
   d. seimbang
4. Pada gerakan tarik-menarik tangan kanan, posisi kaki kanan ....
   a. di depan
   b. di belakang
   c. di kiri
   d. di kanan
5. Jika badan bugar, belajar jadi ....
   a. semangat
   b. lemas
   c. tidak enak
   d. tidak betak
6. Pada saat gerakan mendorong, posisi kaki adalah ....
   a. rapat
   b. depan belakang
   c. kangkang
   d. istirahat
7. Gerakan menarik tongkat menggunakan ....
   a. tali
   b. tongkat
   c. bola
   d. besi
8. Lari di tempat sambil bertepuk tangan melatih ....
   a. daya tahan
   b. kelenturan
   c. kelincahan
   d. ketepatan
9. Lompat tali menggunakan ....
   a. bola
   b. tali
   c. tongkat
   d. batu

10. Saat lompat dan berputar 180 derajat, posisi badan ....
    a. berdiri tegak
    b. bungkuk
    c. miring ke kiri
    d. miring ke kanan

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Apakah penting menjaga kebugaran jasmani?
2. Apa yang harus dilakukan agar tubuh tetap bugar?
3. Bolehkan melakukan latihan menarik tangan teman hingga teman kita terjatuh?
4. Apa yang kalian lakukan jika merasakan kelelahan saat melakukan push up?
5. Apa manfaat yang kalian rasakan setelah melakukan latihan lompat tali?

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

Tarik-menarik tambang dengan seorang teman.
Cara dan peraturannya sebagai berikut.

a. Carilah pasangan yang seimbang untuk melakukan tarik-menarik tambang.
b. Siapkan tali tambang dan beri tanda batas tengah tambang.
c. Masing-masing saling berhadapan sambil memegang tali tambang.
d. Buat garis tengah antara keduanya di tanah.
e. Kedua anak bersiap untuk menarik tambang.
f. Mendengar aba-aba atau peluit, mulai tarik tambang sekuatnya.
g. Anak yang kakinya menginjak batas tengah yang ada di tanah, berarti kalah.

Bab 3

Senam

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- balok titian
- condong
- egrang
- keseimbangan
- senam ketangkasan
- senam lantai
- togok
- tumpu

Apakah kalian sering mengalami kehilangan keseimbangan saat berdiri atau berjalan? Apa yang terjadi jika kalian kehilangan keseimbangan? Terjatuh bukan? Keseimbangan sebenarnya dapat dilatih dengan melakukan gerakan-gerakan senam. Jadi, jika kalian sering kehilangan keseimbangan, berarti kalian perlu sering melakukan gerakan-gerakan senam.

Senam ada bermacam-macam jenisnya. Di antaranya senam artistik, senam ritmik, dan senam aerobik. Salah satu contoh senam artistik adalah senam lantai dan ketangkasan.

Selain melatih keseimbangan senam dapat melatih kekuatan, kelenturan, dan ketangkasan tubuh. Dengan kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh maka gerakan apapun akan mudah kalian lakukan.

Pada bab ini kita akan mempelajari senam lantai untuk melatih keseimbangan serta senam ketangkasan. Latihan ini perlu kalian pelajari untuk melatih keseimbangan dan ketangkasan kalian.

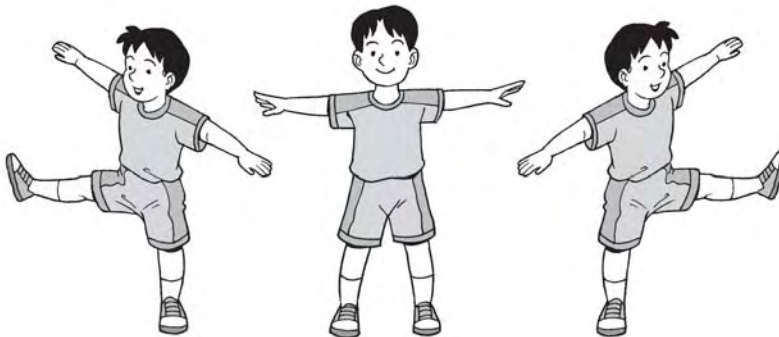
Setelah mempelajari materi pada bab ini kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan gerakan keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki.
2. Melakukan gerakan keseimbangan dengan cara membentuk sikap kapal terbang.
3. Melakukan gerakan keseimbangan dengan cara berjalan di atas balok titian.
4. Melakukan gerakan keseimbangan dengan cara berjalan dengan egrang.
5. Melakukan gerakan guling ke samping.
6. Melakukan gerakan guling ke depan.
7. Melakukan gerakan guling ke depan dilanjutkan loncat.
8. Melakukan gerakan guling meroda.

A. Senam Lantai untuk Melatih Keseimbangan

Latihan keseimbangan merupakan gerakan yang penting. Jika memiliki keseimbangan kita akan bergerak dengan bebas dan tidak mudah jatuh atau tergelincir. Untuk itu, diperlukan latihan-latihan yang teratur. Saat melakukan latihan keseimbangan, ikuti arahan agar kalian tidak jatuh dan cedera. Berikut ini beberapa latihan keseimbangan yang dapat kalian lakukan.

1. *Berdiri dengan Satu Kaki*

Cara melakukannya:
- Kedua tangan direntangkan.
- Pandangan lurus ke depan.
- Mendengar aba-aba ”mulai”, angkat kaki kanan ke samping.
- Tahan sampai hitungan 10.
- Ganti kaki kiri yang diangkat ke samping.
- Tahan hingga hitungan 10 juga.
- Lakukan latihan beberapa kali.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.1 Berdiri dengan satu kaki

2. *Membentuk Sikap Kapal Terbang*

Cara melakukannya:
- Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
- Kedua tangan direntangkan.
- Angkat satu kaki hingga lurus ke belakang.
- Badan condong ke depan.
- Turunkan badan hingga membungkuk.
- Gantilah kaki tumpu dan lakukan gerakan yang sama.
- Lakukan gerakan ini secara berulang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.2 Membentuk sikap kapal terbang

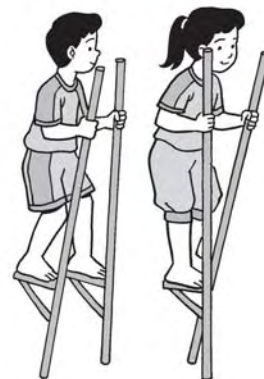
3. Berjalan di Atas Balok Titian

Cara melakukannya:
- Berdiri di atas balok titian, pandangan ke depan.
- Rentangkan tangan ke samping.
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit, berjalan ke depan sampai ujung balok titian.
- Kemudian berbalik ke tempat semula.
- Usahakan menggunakan balok yang pendek saja, agar jika keseimbangan hilang tidak jatuh terlalu tinggi.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.3 Berjalan di atas balok titian

4. Berjalan dengan Egrang

Cara melakukannya:
- Kedua tangan memegang egrang.
- Satu per satu kaki naik ke egrang.
- Jagalah keseimbangan.
- Angkat egrang kanan sambil melangkahkan kaki kanan. Egrang diangkat dengan cara mengangkat egrang dengan tangan ke depan.
- Angkat egrang kiri sambil melangkahkan kaki kiri.
- Jika bermain egrang dengan beberapa teman, pilihlah tempat yang luas agar tidak saling bertabrakan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

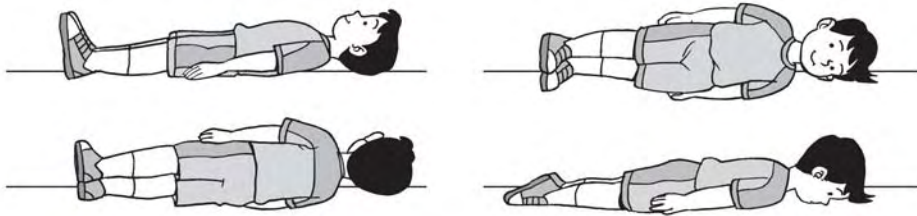
Gambar 3.4 Berjalan dengan egrang

B. Kombinasi Gerak Senam Ketangkasan

Senam ketangkasan dilakukan untuk melatih ketangkasan. Senam ketangkasan, di antaranya berguling ke samping dan ke depan, serta gerakan meroda. Latihan berguling harus dilakukan di atas alas yang empuk, misalnya matras.

1. Berguling ke Samping

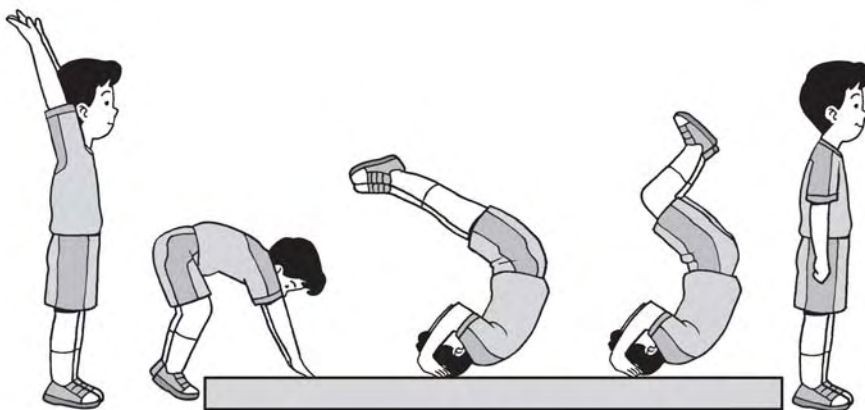
Cara melakukannya:
- Tidur telentang di atas matras.
- Kedua tangan di samping badan.
- Gerakan pertama putar badan ke kanan 2 kali.
- Selanjutnya putar badan ke kiri 2 kali.

- Kembali ke sikap awal.
- Lakukan kembali gerakan memutar ke kanan dan ke kiri.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.5 Gerakan guling ke samping

2. Berguling ke Depan

Cara melakukannya:

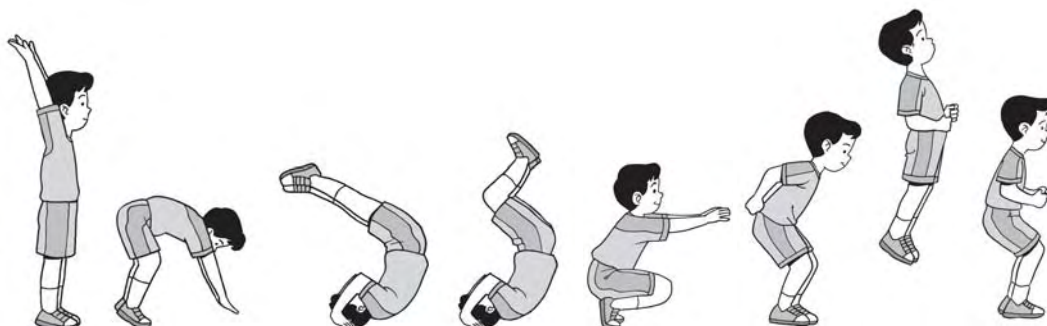
- Berdiri tegak di atas matras.
- Pandangan ke depan.
- Letakkan kedua tangan di matras.
- Tekuk siku dan letakkan tengkuk di matras.
  Ingat, bukan kepala yang diletakkan di matras. Jika kepala yang diletakkan di matras dapat mengakibatkan leher keseleo.
- Gulingkan togok ke depan bersamaan dengan itu kedua kaki lentingkan ke arah jatuhnya badan.
- Kedua tangan membantu mendorong dalam usaha untuk berdiri tegak.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.6 Gerakan guling ke depan

Gerakan ini perlu dibantu oleh guru, caranya:

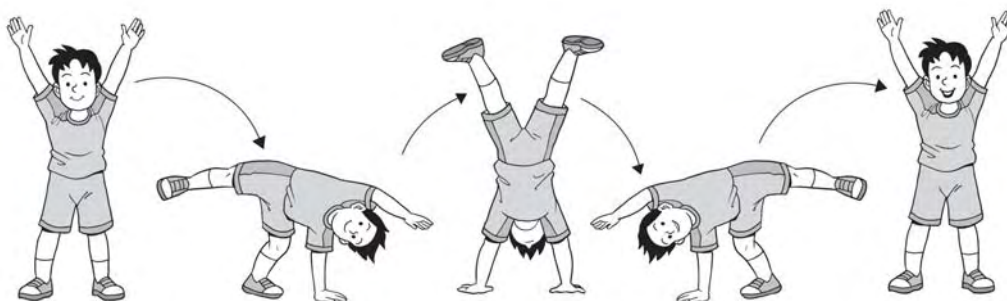
- Guru berlutut di samping kanan/kiri siswa, pegang pergelangan lengan dan pinggul pada saat melakukan guru membantu mendorong.
- Awalan dapat dilakukan dengan jongkok atau berdiri.

3. Berguling ke Depan Dilanjutkan Loncat

Cara melakukannya:
- Berguling ke depan.
- Selanjutnya, loncat ke atas dan mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.7 Gerakan guling ke depan

4. Meroda

Gerakan meroda adalah gerakan memutar badan.
Cara melakukannya:
- Berdiri menyamping.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan terentang di atas.
- Letakkan salah satu telapak tangan pada matras.
  Pada saat bersamaan badan dimiringkan dan salah satu kaki terangkat.
- Selanjutknya, letakkan tangan satunya hingga kedua kaki terangkat ke atas lurus terbuka.
- Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras dan disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat di matras.
- Sikap akhir kedua lengan terentang serong ke atas.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.8 Gerakan meroda

Tugas

Ayo lakukan latihan-latihan di bawah ini. Perhatikan arahan dari guru kalian saat melakukannya.

a. Latihan membentuk sikap kapal terbang.
b. Latihan berjalan di atas balok titian.
c. Gerakan guling ke samping.
d. Gerakan guling ke depan.
e. Gerakan meroda.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas, gerakan apa yang paling sulit menurut kalian?

Rangkuman

Senam ada bermacam-macam jenisnya. Di antaranya, senam artistik, senam ritmik, dan senam aerobik. Senam dapat melatih kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh. Selain itu, senam melatih kecepatan (ketangkasan).

Keseimbangan badan sangat diutamakan di dalam olahraga senam. Latihan keseimbangan, di antaranya berdiri dengan satu kaki, membentuk sikap kapal terbang, berjalan di atas balok titian, dan berjalan dengan egrang.

Kombinasi gerak senam ketangkasan, di antaranya berguling ke samping dan berguling ke depan, berguling ke depan dilanjutkan lompat dan meroda. Latihan berguling harus dilakukan di atas alas yang empuk. Gerakan berguling ke samping diawali dengan sikap badan telentang. Gerakan berguling ke depan memerlukan bantuan guru.

Refleksi

Kalian telah mempelajari beberapa senam lantai dan ketangkasan. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman yang menguasai hal tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Senam lantai termasuk jenis senam ....
   a. aerobik
   b. ritmik
   c. artistik
   d. akrobatik
2. Berdiri dengan satu kaki bertujuan melatih ....
   a. keseimbangan
   b. kelenturan
   c. kekuatan
   d. kecepatan
3. Saat membentuk sikap kapal terbang, badan ....
   a. tegak
   b. condong ke depan
   c. melenting
   d. miring
4. Contoh latihan keseimbangan adalah berjalan di atas ....
   a. balok titian
   b. air
   c. batu
   d. jalan
5. Saat latihan egrang, kedua tangan memegang ....
   a. pinggang
   b. kepala
   c. egrang
   d. jalan
6. Berguling ke depan termasuk latihan ....
   a. ketangkasan
   b. keseimbangan
   c. kecepatan
   d. duduk
7. Berguling ke samping diawali dengan posisi badan ....
   a. berdiri tegak
   b. jongkok
   c. tidur telentang
   d. duduk
8. Posisi kaki saat berguling ke depan adalah ....
   a. lurus
   b. kangkang
   c. ditekuk
   d. depan belakang
9. Pada saat berguling ke samping, kedua tangan berada di ....
   a. depan dada
   b. samping badan
   c. kepala
   d. pinggang
10. Saat akan berguling ke depan, kedua tangan berada di ....
    a. samping
    b. matras
    c. pinggang
    d. atas perut

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Sebutkan senam untuk melatih keseimbangan!
2. Jelaskan cara melakukan sikap kapal terbang!
3. Mengapa kita perlu melatih keseimbangan badan?
4. Apa alat yang digunakan untuk latihan keseimbangan?
5. Bagaimana cara kalian melatih ketangkasan?

III. Mari melakukan latihan di bawah ini.

1. Berdiri satu kaki
   Cara melakukannya sebagai berikut.
   - Berdiri dengan kaki kanan. Kaki kiri ditekuk.
   - Kedua tangan memegang lutut kiri.
     Lakukan seperti gambar di bawah ini.

2. Loncat tegak
   Cara melakukannya sebagai berikut.
   - Awali dengan sikap berdiri tegap.
   - Mendengar aba-aba ”loncat”, lakukan gerakan meloncat tegak.
     Lakukan seperti gambar di bawah ini.

Bab 4

Aktivitas Ritmik

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- beregu
- iringan
- perorangan
- senam ritmik
- tegap
- tepuk tangan

Aktivitas adalah kegiatan. Aktivitas ritmik kita sebut juga senam ritmik. Apa itu senam ritmik? Senam ritmik sering juga disebut senam irama. Senam irama adalah senam yang gerakannya diiringi irama. Irama dapat berupa musik atau hitungan (ketukan).

Apa yang kalian rasakan jika mendengarkan musik yang bersemangat? Menjadi ikut bersemangat juga bukan? Musik atau ketukan dalam senam ritmik, di antaranya berfungsi untuk menambah semangat peserta. Dengan demikian, senam ritmik selain membuat tubuh menjadi sehat juga membuat bersemangat. Oleh karena itu, agar tubuh menjadi sehat dan selalu bersemangat, kalian perlu melakukan senam ritmik. Senam ritmik dapat dilakukan perorangan atau beregu.

Senam ritmik perorangan ataupun beregu memadukan antara tari dan olahraga. Jadi, gerakannya dilakukan dengan luwes, cepat, dan tepat. Senam ritmik akan membuat tubuh kita menjadi luwes dan segar.

Perhatikan materi senam ritmik perorangan dan beregu berikut ini. Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan senam ritmik jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan.
2. Melakukan senam ritmik jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping.
3. Melakukan senam ritmik mengayun dan memutar kedua lengan.
4. Melakukan senam ritmik mengayun dan melangkahkan kaki.
5. Melakukan gerakan senam ritmik secara beregu.

A. Senam Ritmik Perorangan

Senam ritmik perorangan berarti senam ritmik yang dilakukan sendiri. Senam ritmik perorangan, di antaranya jalan di tempat sambil mengayun kedua tangan ke depan belakang serta ke samping.

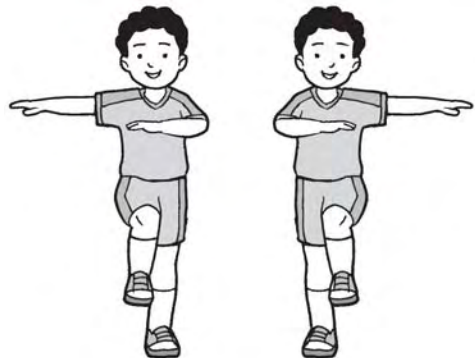
1. *Jalan di Tempat Sambil Mengayun Lengan ke Depan Belakang*

Cara melakukannya:
- Berdiri tegap.
- Jalan di tempat dimulai dengan kaki kiri ± 10 cm dari lantai.
- Bersamaan dengan gerakan di atas, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu. Telapak tangan setengah mengepal.
- Lakukan 1 × 8 hitungan, hitungan selalu jatuh pada kaki kiri.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.1 Jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan belakang

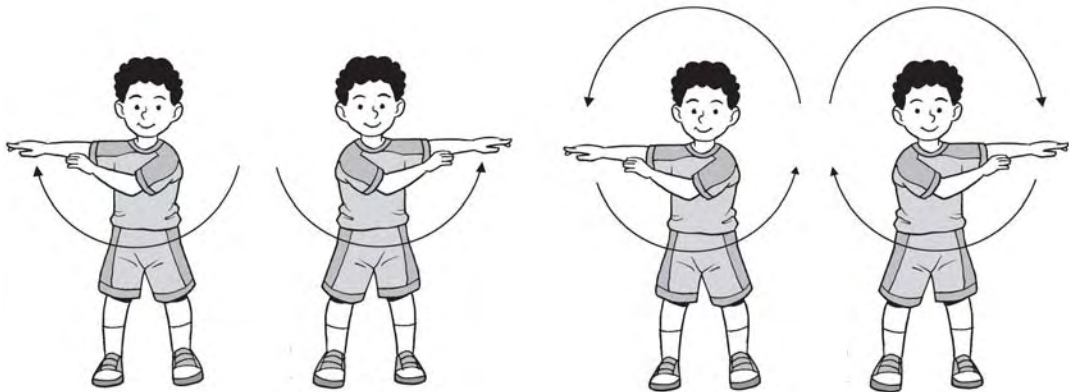
2. *Jalan di Tempat Sambil Mengayun Lengan ke Samping*

Cara melakukannya:
- Berdiri tegap.
- Jalan di tempat dimulai dengan kaki kiri.
- Bersamaan dengan gerakan di atas, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah samping. Telapak tangan dibuka, jari-jari rapat.
- Lakukan 1 × 8 hitungan, hitungan selalu jatuh pada kaki kiri.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.2 Jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping

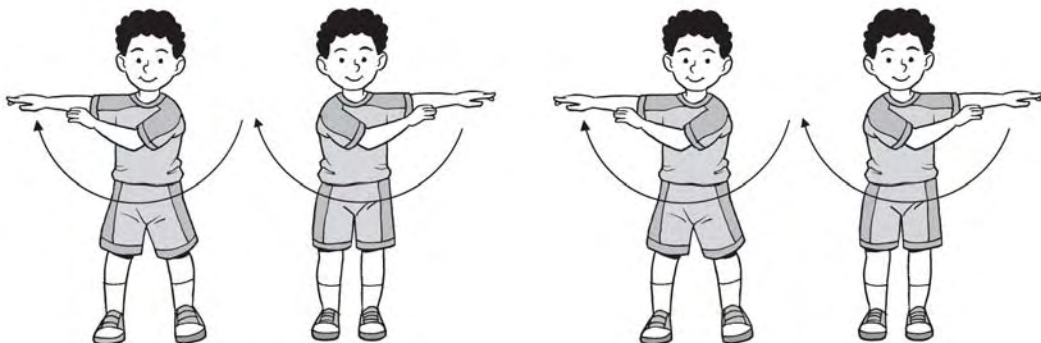
3. *Mengayun dan Memutar Kedua Lengan*

Cara melakukannya:
- Berdiri kangkang, kedua tangan di samping.
- Hitungan 1, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
- Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke samping kiri.
- Hitungan 3 dan 4 memutar kedua lengan ke kanan.

- Hitungan 5 sama dengan hitungan 1.
- Hitungan 6 sama dengan hitungan 2.
- Hitungan 7 dan 8 sama dengan hitungan 3 dan 4.
  Pada saat memutar lengan kaki mengeper.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.3 Mengayun dan memutar kedua lengan

4. Mengayun dan Melangkahkan Kaki

Cara melakukannya:
- Berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan di sebelah kiri.
- Hitungan 1, ayunkan kedua lengan ke kanan sambil melangkahkan kaki kanan. Disusul merapatkan kaki kiri.
- Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke kiri sambil melangkahkan kaki kiri disusul dengan merapatkan kaki kanan.
- Hitungan 3, 5, dan 7, sama dengan hitungan 1.
- Hitungan 4, 6, dan 8, sama dengan hitungan 2.
  Pada saat mengayun tangan dan melangkahkan kaki kedua lutut mengeper.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.4 Mengayun dan melangkahkan kaki

B. Senam Ritmik Beregu

Di depan kalian telah mempelajari senam ritmik perorangan. Sekarang mari kita mempelajari senam ritmik beregu. Dalam melakukan senam ritmik beregu, gerakan harus dilakukan secara kompak. Jadi, harus ada kerja sama dalam satu regu. Selain itu, kedisiplinan juga harus diterapkan saat melakukan gerakan-gerakannya sehingga urutan gerakan dapat dilakukan dengan benar. Senam ritmik berikut dapat kalian lakukan dengan iringan musik atau ketukan saja.

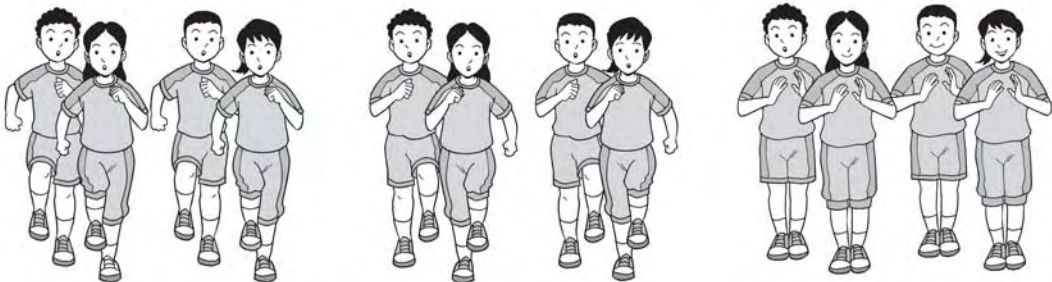
Latihan 1

Cara melakukannya:

Hitungan 1–2 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan.
Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak "ho" (1 kali).

Hitungan 3–4 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan.
Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (1 kali).

Hitungan 5–6 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan.
Hitungan 6 pada waktu jatuh kaki kiri teriak "ho" (2 kali).

Hitungan 7–8 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan.
Hitungan 8 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (2 kali).

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.5 Senam ritmik latihan 1

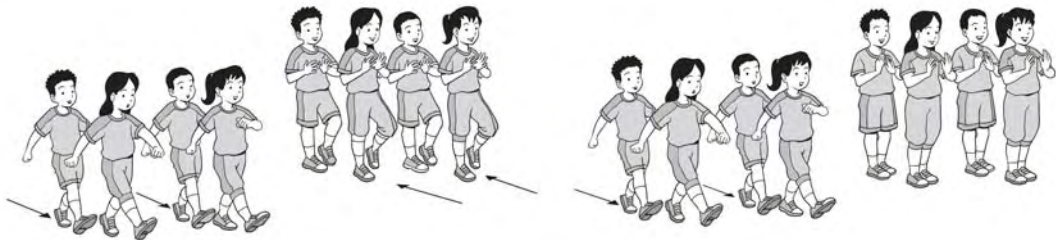
Latihan 2

Cara melakukannya:

Hitungan 1–2 : Melangkah maju 4 kali mulai dengan kaki kanan.
Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak "ho" (1 kali), kaki kiri menutup.

Hitungan 3–4 : Melangkah mundur 4 kali dimulai dengan kaki kanan.
Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri, tepuk tangan (1 kali), kaki kiri menutup.

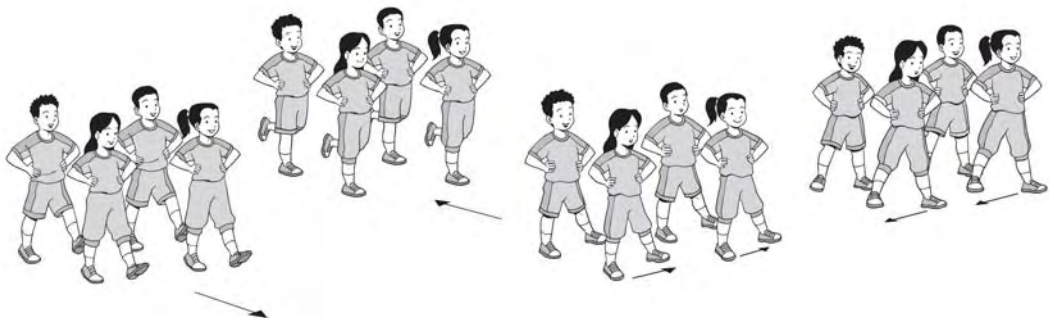
Hitungan 5–6 : Melangkah maju 4 kali dimulai dengan kaki kanan, kemudian hitungan 6 (kaki kanan dan kiri) teriak ”ho” (2 kali), kaki kiri menutup.

Hitungan 7–8 : Melangkah mundur 4 kali dimulai dengan kaki kanan, pada hitungan 8 (kaki kanan dan kiri), tepuk tangan (2 kali), kaki kiri menutup.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.6 Senam ritmik latihan 2

Latihan 3

Cara melakukannya:

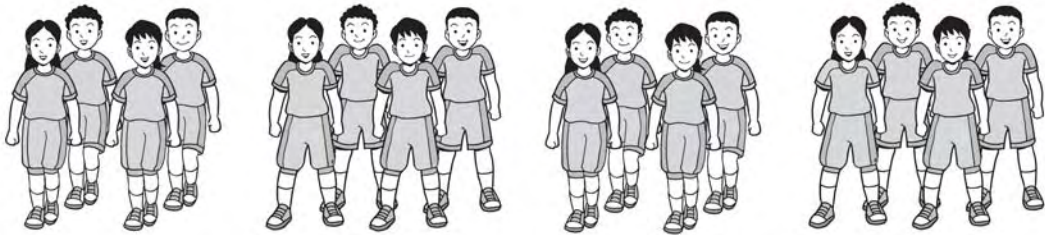
- Gerakan melangkah 2 langkah ke depan, kemudian 2 langkah ke belakang posisi tangan di pinggang.
- Lalu lanjutkan gerak langkah, 2 langkah ke kanan 2 langkah ke kiri.
- Kembali ke posisi semula.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.7 Senam ritmik latihan 3

Latihan 4

Cara melakukannya:

- Hitungan 1, langkahkan kaki kanan ke kanan 2 langkah, sambil menaikkan dan menurunkan bahu.
- Hitungan 2, langkahkan kaki kiri ke kiri 2 langkah, sambil menaikkan dan menurunkan bahu.

- Hitungan 3, langkahkan kaki kanan ke depan 2 langkah, sambil mengangkat bahu.
- Hitungan 4, langkahkan kaki kanan ke belakang 2 langkah, sambil mengangkat bahu.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.8 Senam ritmik latihan 4

Tugas

1. Ayo lakukan latihan senam ritmik di bawah ini dengan gerakan penuh percaya diri dan disiplin.
   a. Jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan belakang.
   b. Senam ritmik jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping.
   c. Senam ritmik mengayun dan memutar kedua lengan.
   d. Senam ritmik mengayun dan melangkahkan kaki.
2. Bentuklah sebuah regu yang terdiri atas 8–10 orang. Mintalah bimbingan kakak atau saudara kalian untuk menciptakan gerakan senam ritmik bersama regu kalian. Boleh menggunakan iringan musik atau tanpa iringan musik. Tampilkan bersama di depan guru kalian.

Lakukan semua gerakan senam tersebut dengan percaya diri dan kompak.

Rangkuman

Senam ritmik disebut juga senam irama. Senam irama adalah senam yang gerakannya diiringi irama. Irama dapat berupa musik atau hitungan (ketukan). Senam irama dapat dilakukan perorangan atau beregu.

Latihan senam irama perorangan, di antaranya jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan belakang, jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping, mengayun dan memutar kedua lengan, mengayun dan melangkahkan kaki.

Refleksi

Kalian telah mempelajari senam ritmik perorangan dan beregu. Senam tersebut adalah jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan belakang, jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping, mengayun dan memutar kedua lengan, mengayun dan melangkahkan kaki, serta latihan-latihan ritmik beregu. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai hal tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Senam ritmik diiringi ....
   a. lagu c. puisi
   b. musik d. teriakan
2. Senam ritmik disebut juga senam ....
   a. aerobik c. irama
   b. poco-poco d. lantai
3. Dalam melakukan senam kita harus selalu ....
   a. malas c. bersemangat
   b. loyo d. acuh
4. Jika rajin melakukan senam tubuh akan menjadi ....
   a. lelah c. lemas
   b. lesu d. kaku
5. Saat jalan di tempat, lutut ....
   a. ditekuk c. lemas
   b. diputar d. kaku
6. Sebelum melakukan senam inti sebaiknya dilakukan ....
   a. pendinginan
   b. pemanasan
   c. pendahuluan
   d. pelemasan

7. Gerakan pada senam ritmik beregu dilakukan secara ....
   a. bersamaan
   b. berbeda-beda
   c. sendiri-sendiri
   d. saling mendahului
8. Senam irama dapat dilakukan secara beregu dan ....
   a. individu
   b. beramai-ramai
   c. berpasangan
   d. bertiga
9. Saat mengayun lengan ke depan belakang, telapak tangan ....
   a. menutup
   b. setengah mengepal
   c. terbuka, jari-jari rapat
   d. terbuka, jari-jari dibuka
10. Saat mengayun lengan ke samping, telapak tangan ....
   a. menutup
   b. setengah mengepal
   c. terbuka, jari-jari rapat
   d. terbuka, jari-jari dibuka

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Manakah yang lebih kalian sukai, senam dengan iringan musik atau senam dengan iringan ketukan saja? Jelaskan alasannya!
2. Apa yang harus dilakukan agar senam ritmik beregu dapat dilakukan dengan kompak?
3. Apakah gerakan-gerakan senam ritmik harus dilakukan dengan semangat?
4. Sebutkan manfaat melakukan senam ritmik beregu!
5. Sebutkan tiga macam senam yang kamu ketahui!

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

Lakukan rangkaian gerak di bawah ini secara beregu!

a. Langkahkan kaki kanan ke depan dilanjutkan kaki kiri.
b. Langkahkan kaki kanan ke belakang dilanjutkan kaki kiri.
c. Lanjutkan dengan jalan berjinjit.
   Pada hitungan ke-4, lutut ditekuk secara bergantian.

Bab

5 Kesehatan Pribadi

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- bersih
- istirahat
- kebutuhan
- kesehatan
- lelah
- nyaman
- pakaian
- pribadi
- tidur

Pernahkah kalian mendengar pepatah *mensana incorporesano*? Arti pepatah tersebut adalah di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Jadi, kalau kalian ingin pintar dan menjadi orang yang kuat jiwanya, kalian harus memiliki badan yang sehat.

Apa yang harus kalian lakukan agar badan kalian sehat? Ada banyak hal yang dapat kalian lakukan untuk menjaga kesehatan. Di antaranya, makan makanan bergizi, rajin berolahraga, menjaga kebersihan diri, dan cukup istirahat. Menjaga kebersihan diri di antaranya menjaga kebersihan pakaian. Bagaimana cara kalian menjaga kebersihan pakaian? Apakah tubuh kalian memperoleh cukup istirahat?

Sumber: www.1.bp.blogspot.com [12 Juni 2009]

Sumber: www.3.bp.blogspot.com [12 Juni 2009]

Sumber: www.2.bp.blogspot.com [12 Juni 2009]

Gambar 5.1 Istirahat yang cukup, berolahraga, dan menjaga kebersihan adalah contoh menjaga kesehatan pribadi

Pada bab ini kalian akan mempelajari bagaimana menjaga kebersihan pakaian serta mengetahui kebutuhan tidur dan istirahat. Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Menjelaskan fungsi pakaian bagi tubuh.
2. Menjaga kebersihan pakaian.
3. Menjelaskan manfaat tidur bagi kesehatan.

A. Menjaga Kebersihan Pakaian

Bersih itu sehat. Artinya, jika kita selalu bersih maka badan akan sehat. Kebersihan yang harus kita jaga tidak hanya kebersihan lingkungan kita. Tetapi yang terpenting adalah menjaga kebersihan diri.

Salah satu kebersihan diri yang harus kalian perhatikan adalah menjaga kebersihan pakaian. Menurut kalian, mengapa pakaian harus bersih? Pakaian harus bersih karena jika kotor akan menjadi tempat berkembangnya kuman. Kuman-kuman dapat menimbulkan penyakit. Pakaian yang bersih juga akan membuat badan terasa segar.

1. Jenis-jenis Pakaian

Kalian tentu punya pakaian. Pakaian apa saja yang kalian miliki? Pakaian yang biasa kita pakai ada banyak jenisnya. Ada pakaian sekolah, pakaian tidur, pakaian bermain, pakaian olahraga, dan lainnya.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.2 Macam-macam pakaian

Pakaian sebaiknya digunakan sesuai jenisnya. Misalnya, ke sekolah kalian memakai pakaian sekolah. Saat pulang dari sekolah kalian berganti pakaian bermain. Begitu juga saat olahraga gunakan pakaian olahraga.

Hindarkan bertukar pakaian yang baru saja dipakai teman. Hal ini agar kalian tidak tertular penyakit, terutama penyakit kulit.

2. Fungsi Pakaian

Pakaian merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Fungsi pakaian adalah untuk melindungi tubuh dari sengatan matahari dan udara dingin. Selain itu, pakaian juga berfungsi untuk memperindah diri.

Pakaian yang dipakai sebaiknya benar-benar nyaman dipakai. Pakaian yang nyaman dipakai, bukan hanya bersih, tetapi pakaian itu tidak terlalu ketat. Pakaian yang terlalu ketat akan mengganggu peredaran atau aliran darah, mengganggu pernapasan, serta mengganggu gerak tubuh.

Pakaian yang dipakai sebaiknya disesuaikan dengan budaya dan adat setempat. Dengan demikian, pakaian yang dipakai adalah pakaian yang sopan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.3 Pakaian yang nyaman tidak mengganggu gerak tubuh

3. Cara Menjaga Kebersihan Pakaian

Di atas telah disebutkan bahwa pakaian yang dipakai harus bersih. Pakaian yang bersih adalah pakaian yang tidak bernoda dan tidak terdapat kuman penyakit. Pakaian yang kotor akan terasa tidak enak dipakai dan menimbulkan bau. Bagaimana cara menjaga kebersihan pakaian? Berikut ini beberapa cara untuk menjaga kebersihan pakaian.

a. Tidak bermain di tempat yang kotor.
b. Segeralah ganti jika pakaian sudah kotor.
c. Segeralah ganti jika pakaian sudah terkena keringat.
d. Jangan menggunakan baju untuk mengelap keringat atau kotoran.
e. Gunakan pakaian sesuai dengan fungsinya, misalnya pakaian sekolah untuk sekolah jangan digunakan untuk bermain. Pakaian tidur digunakan untuk tidur, jangan digunakan untuk bermain.
f. Cucilah pakaian sampai bersih.
g. Masukkan pakaian yang sudah disetrika ke dalam lemari.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.4 Menyimpan pakaian di dalam lemari adalah salah satu cara menjaga kebersihan pakaian

Walaupun kalian belum cukup besar untuk mencuci pakaian kalian sendiri, tetapi kalian perlu tahu bagaimana caranya mencuci pakaian. Sesekali, coba perhatikan bagaimana cara ibu kalian mencuci.

Ada hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mencuci pakaian. Kalian dapat memberitahukannya kepada ibu kalian. Berikut ini hal-hal yang diperhatikan dalam mencuci pakaian.

1. Mencuci sebaiknya menggunakan sabun deterjen atau sabun cuci. Dengan menggunakan sabun cuci, kotoran akan lebih mudah hilang dan kuman-kuman pada pakaian akan mati.
2. Pakaian putih yang terkena noda dapat direndam dengan cairan pemutih agar pakaian putih kembali. Dalam mencuci pakaian sebaiknya dipisahkan antara pakaian yang putih dengan pakaian berwarna.
3. Ada bagian-bagian baju yang sebaiknya disikat, misalnya bagian kerah baju, bagian ketiak, dan bagian bawah celana panjang. Bilaslah pakaian dengan air bersih hingga tidak ada busa lagi. Kemudian jemurlah pakaian.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.5 Bagian-bagian baju yang sangat kotor sebaiknya disikat

B. Kebutuhan Tidur dan Istirahat

Pernahkah kalian merasa lelah? Tubuh kita akan terasa lelah setelah melakukan suatu kegiatan. Misalnya, setelah belajar atau bekerja. Kelelahan yang dirasakan setelah melakukan kegiatan dapat pulih setelah kita beristirahat.

Istirahat sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Istirahat dapat menyegarkan kembali tubuh yang lelah. Tubuh yang sehat dapat meningkatkan prestasi belajar dan bekerja. Ada beberapa macam cara beristirahat, antara lain tidur, rekreasi, serta bersantai.

1. Tidur

Tidur adalah cara istirahat yang paling baik karena dengan tidur akan mengalami perubahan sebagai berikut.

1. Otak dan saraf berkurang kegiatannya.
2. Pancaindra berkurang kegiatannya.
3. Otak yang tadinya tegang menjadi kendur.
4. Organ tubuh akan segar kembali karena telah beristirahat bekerja.

Lama tidur setiap orang berbeda-beda, biasanya sesuai tingkatan umur. Lama tidur orang dewasa biasanya 6 sampai 8 jam. Adapun lama tidur anak-anak biasanya 8 sampai 10 jam.

Anak-anak dianjurkan untuk tidur siang setiap hari. Lamanya tidur siang 1 sampai 2 jam. Apakah kalian selalu tidur siang?

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.6 Tidur merupakan kebutuhan setiap orang

Orang yang kurang tidur akan menjadi lemas, mengantuk, dan tidak semangat. Kurang tidur juga menyebabkan daya tahan tubuh menurun, pada akhirnya menyebabkan orang akan sakit. Sebaliknya, orang yang cukup tidur wajahnya ceria dan semangatnya tinggi. Tetapi ingat, tidak boleh terlalu banyak tidur.

2. Rekreasi

Bentuk istirahat yang lain adalah rekreasi. Rekreasi akan membuat otak dan tubuh menjadi segar. Rekreasi bisa ke mana saja, misalnya ke daerah pantai, pegunungan, atau kebun binatang. Rekreasi ke daerah yang masih alami dapat membuat badan kita segar. Di sana kita dapat menghirup udara yang bersih dan segar.

Rekreasi juga akan menghilangkan kejenuhan. Pikiran kita akan segar kembali karena kita melihat indahnya pemandangan. Rasa lelah juga akan hilang jika kita rekreasi.

Sumber: www.indosingmums.blogsome.com [10 Juni 2009]

Gambar 5.7 Rekreasi membuat pikiran menjadi lebih rileks

3. Bersantai

Contoh kegiatan bersantai adalah duduk tenang, melihat pemandangan yang indah, bersenda gurau, jalan-jalan, dan nonton TV. Mendengarkan musik dan merawat atau menyiram tanaman juga kegiatan bersantai. Bersantai berarti tidak melakukan kegiatan atau pekerjaan yang berat. Bersantai akan mengendurkan otot-otot dan menenangkan otak yang tegang.

Sumber: www.4.bp.blogspot.com [12 Juni 2009]

Gambar 5.8 Merawat tanaman dapat menghilangkan ketegangan

Tugas

Mari mengerjakan kegiatan di bawah ini.
Lakukan dengan bimbingan gurumu.

1. Ayo belajar mencuci pakaian
   a. Ambillah satu helai pakaian kotor kalian.
   b. Cobalah cuci pakaian tersebut hingga bersih.
   c. Perlihatkan hasilnya pada guru kalian.
2. Ayo lakukan kegiatan menyiram dan merawat tanaman di rumah kalian saat hari libur.

Rangkuman

Salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan menjaga kebersihan. Kebersihan yang penting untuk diperhatikan adalah kebersihan pakaian.

Pakaian yang kita pakai harus bersih. Cara menjaga pakaian agar tetap bersih, antara lain tidak bermain di tempat kotor, dan segera mengganti pakaian yang sudah kotor.

Selain menjaga kebersihan pakaian, cara hidup sehat adalah dengan beristirahat dengan benar. Istirahat diperlukan untuk melepaskan rasa lelah. Ada beberapa cara beristirahat, yaitu tidur, rekreasi, dan bersantai.

Refleksi

Kalian telah mempelajari cara menjaga kebersihan pakaian dan pentingnya tidur dan istirahat. Apakah kalian telah menguasai materi tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika kalian belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai hal tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Pakaian berguna untuk melindungi ....
   a. tubuh
   b. kepala
   c. kaki
   d. tangan
2. Pakaian yang kotor harus segera di ....
   a. buang
   b. setrika
   c. cuci
   d. simpan
3. Pakaian dicuci menggunakan ....
   a. sampo
   b. sabun
   c. sikat
   d. odol
4. Pakaian disetrika supaya ....
   a. bagus
   b. tidak kotor
   c. baunya hilang
   d. rapi dan licin
5. Istirahat yang paling baik adalah ....
   a. bermain
   b. duduk-duduk
   c. tidur
   d. membaca buku

6. Bekerja terus tanpa istirahat membuat tubuh terasa ....
   a. lelah
   b. semangat
   c. panas
   d. bertenaga
7. Jika seseorang kurang tidur akan kelihatan ....
   a. segar
   b. pucat
   c. kuat
   d. lincah
8. Cara tidur yang baik menurut kesehatan adalah ....
   a. telentang
   b. miring
   c. telungkup
   d. mendengkur
9. Salah satu contoh istirahat adalah ....
   a. berolahraga
   b. kerja bakti
   c. belajar
   d. nonton televisi
10. Pada waktu bekerja, badan banyak mengeluarkan ....
   a. tenaga
   b. udara
   c. air
   d. gaya

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Sebutkan fungsi pakaian!
2. Jelaskan cara kalian menjaga kebersihan pakaian!
3. Kapan kita harus mengganti pakaian?
4. Apa yang kalian rasakan saat kalian kurang istirahat?
5. Apa saja cara yang dapat dilakukan untuk istirahat?

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

a. Ajaklah kakak, adik, atau keluarga kalian yang lainnya untuk jalan-jalan di taman atau lingkungan sekitar rumah kalian.
b. Lakukan kegiatan tersebut pada hari libur.
c. Tuliskan kegiatan yang telah kalian lakukan tersebut di buku tugas kalian. Tuliskan juga apa yang kalian rasakan setelah melakukan kegiatan tersebut dan ceritakan di depan kelas.

Bab 6

Permainan dan Olahraga

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- jalan	- rintangan	- menekuk lutut
- lari	- merangkak	- mengayun lengan
- lompat	- memutar	- meliukkan badan

Pada bab permainan di semester 1 kalian telah mempelajari berbagai gerak jalan, lari, mengayun, membungkuk, menekuk, serta melempar dan menangkap bola. Pada bab ini kalian akan belajar melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat dalam satu rangkaian gerakan. Dapatkah kalian melakukannya?

Latihan-latihan gerakan ini perlu kalian pelajari sebagai dasar olahraga atletik. Hal ini karena olahraga jalan, lari, dan lompat termasuk dalam atletik. Dapatkah kalian menyebutkan jenis-jenis cabang atletik?

Pada jenis atletik ada yang merupakan perpaduan antara jalan, lari, lompat, serta lempar. Misalnya lompat jauh. Lompat jauh diawali dengan gerakan lari kemudian melompat. Ada lagi jenis lempar cakram. Olahraga ini menggabungkan gerakan jalan dengan gerakan ayunan tangan.

Selain kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat, pada bab ini kalian juga akan mempelajari kombinasi gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan. Selain itu, kalian juga akan mempelajari kombinasi memvoli, memantulkan, dan menendang bola sebagai latihan dasar permainan bola voli dan sepak bola.

Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

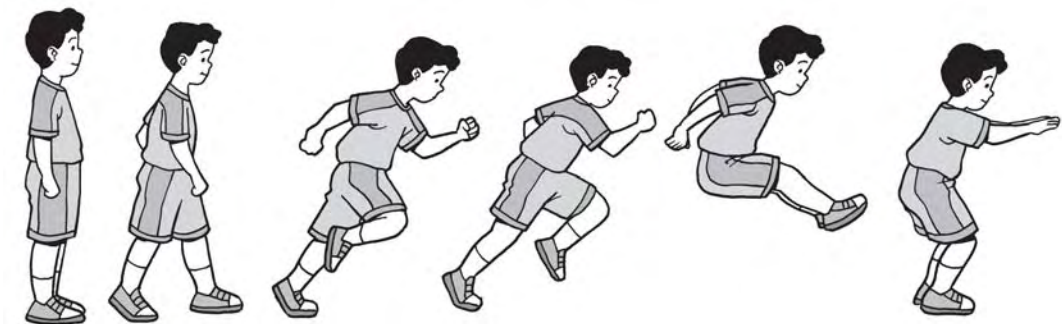
1. Melakukan berbagai kombinasi perpaduan jalan, lari, dan lompat.
2. Melakukan gerakan memutar lengan dan memutar persendian lutut.
3. Melakukan gerakan lompat jongkok dan menekuk lutut.
4. Melakukan gerakan mengayun lengan membentuk huruf S, mengayun lengan sejajar bahu, serta meliukkan badan ke samping.
5. Melakukan gerakan memvoli dan memantul-mantulkan bola.
6. Melakukan kombinasi menahan dan menedang bola.

A. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat

Setelah mampu melakukan gerakan jalan dan lari, sekarang kita belajar gerakan kombinasi gerakan jalan, lari, dan lompat. Latihan ini dapat melatih kekuatan, kelincahan, dan kecepatan gerak kalian.

1. Latihan Jalan, Lari, dan Lompat Sejauh-jauhnya

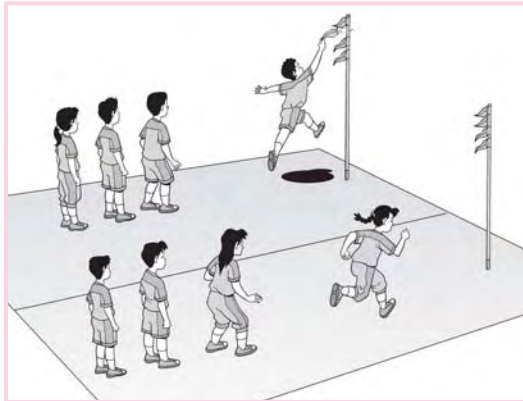
Agar kalian lebih bersemangat, ayo kita lakukan latihan ini dengan berlomba. Dalam lomba ini kalian tidak boleh berbuat curang. Hal terpenting bukan menang atau kalah, tetapi usaha kalian melakukan gerakan yang benar.

Cara melakukannya:
- Berbaris satu-satu ke belakang.
- Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan.
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit.
- Melangkah ke depan sampai garis pembatas, diawali dengan kaki kiri.
- Dilanjutkan lari sampai garis tumpuan.
- Melompat sejauh-jauhnya, dengan menolakkan satu kaki.
- Mendarat dengan kedua kaki.
- Siapa yang tercepat dan terjauh lompatannya, menjadi pemenang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.1 Latihan jalan, lari, dan melompat sejauh-jauhnya

2. Latihan Lari dan Melompat Meraih Benda

Sekarang kita berlomba untuk meraih bendera-bendera dari kertas yang ditempelkan pada sebuah tiang. Cara dan peraturannya sebagai berikut.
- Bentuk kelompok yang terdiri atas 5 orang.
- Guru menempelkan bendera-bendera secara bersusun di tiang-tiang yang telah disiapkan.
- Selama 3 menit, setiap kelompok harus berhasil mengambil bendera-bendera tersebut.

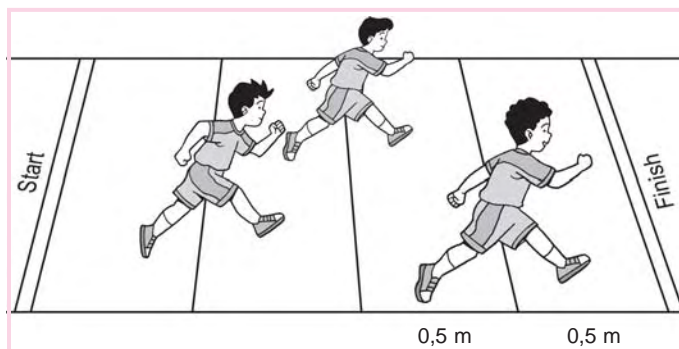
- Caranya, setiap kelompok berbaris.
  Kemudian secara bergiliran berlari menuju tiang dan melompat untuk mengambil bendera. Setelah melompat untuk mengambil bendera kembali ke belakang barisan.
- Dilanjutkan dengan anak berikutnya.
- Kelompok yang berhasil mengumpulkan bendera paling banyak menjadi pemenang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.2 Lari dan melompat meraih bendera

3. Lompat Melewati Garis Rintangan

Ayo berlomba melewati garis rintangan dengan cara melompat. Saat berlomba, kalian tidak boleh mendorong lawan.

Cara dan peraturannya sebagai berikut.

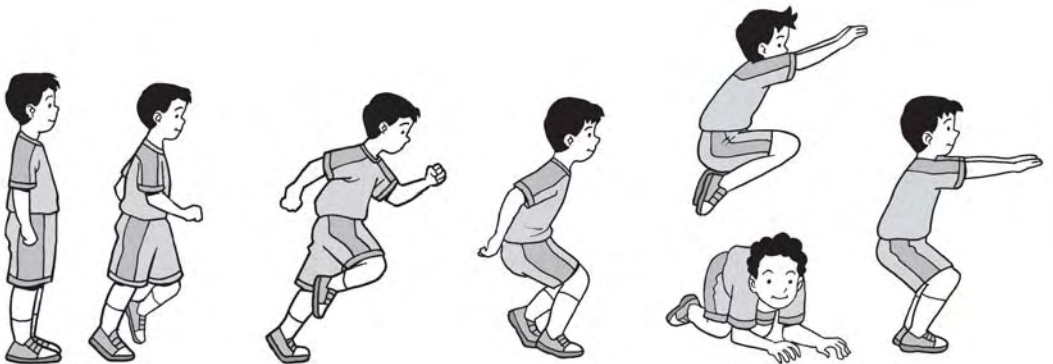
- Membuat garis masing-masing jaraknya setengah meter.
- Anak-anak bersiap berdiri di garis start.
- Mendengar aba-aba ”Ya”, mulai melompat melewati garis.
- Cara melewati garis dengan melompatinya.
- Jika menginjak garis maka dinyatakan gugur.
- Pemenangnya adalah yang tercepat sampai di garis finish.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.3 Lompat melewati garis rintangan

4. Latihan Jalan, Lari, dan Melompati Teman yang Merangkak

Latihan ini akan kita lakukan dalam permainan kelompok. Oleh karena itu, bentuklah kelompok yang terdiri atas 5 orang. Untuk menentukan siapa yang harus merangkak, lakukan gambreng.

Cara melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat tersebut sebagai berikut.

- Diawali dengan jalan, kemudian lari sebelum melewati rintangan.
- Melompati teman dengan menolakkan kaki kiri.
- Mendarat dengan dua kaki.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.4 Jalan, lari, dan melompati teman yang merangkak

B. Kombinasi Gerak Memutar, Menekuk Lutut, Mengayun Lengan, dan Meliukkan Badan

Otot-otot dan persendian kita perlu dikendurkan atau dilemaskan agar tubuh kita bugar. Gerakan memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan adalah gerakan-gerakan yang dapat melemaskan dan mengendurkan otot serta persendian kalian. Mari kita mempelajarinya bersama.

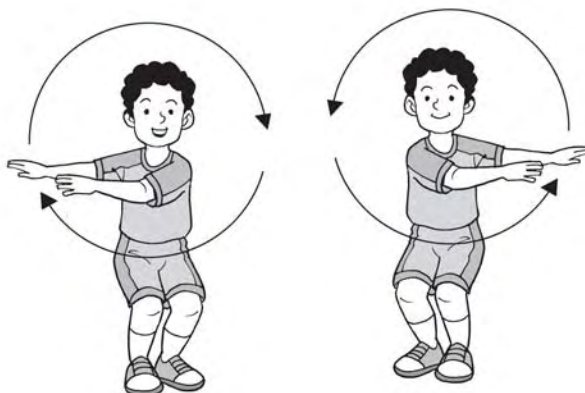
1. Gerakan Memutar

a. Memutar lengan

Ayo lakukan gerakan memutar lengan berikut ini dengan hitungan yang disuarakan dengan lantang. Kalian boleh melagukan hitungannya dengan nada yang kalian suka.

Cara melakukannya:

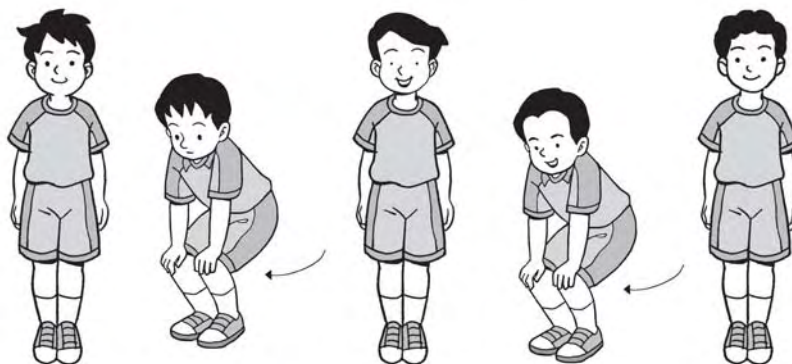
- Berdiri dengan kaki dibuka agak lebar.
- Kedua lengan di samping kiri.

- Mendengar aba-aba ”mulai”, putar kedua lengan ke samping kanan dengan hitungan 1 sampai 4.
- Hitungan 5 sampai 8 putar kedua lengan ke samping kiri.
- Pada saat memutar lengan, kedua lutut mengeper.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.5 Memutar lengan

b. Memutar persendian lutut

Ayo melakukan latihan memutar persendian lutut dengan cara seperti di bawah ini.

- Mula-mula berbaris bersaf, kemudian berhitung mulai dari anak yang baris paling depan di ujung kanan.
- Ingat nomor kalian ganjil atau genap.
- Jika guru berkata ”ganjil”, maka yang bernomor ganjil melakukan gerakan memutar persendian lutut.
- Jika guru berkata ”genap”, maka yang bernomor genap yang melakukannya.
- Bagi yang salah, hukumannya melakukan gerakan memutar persendian lutut ke kanan 4 kali ke kiri 4 kali.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

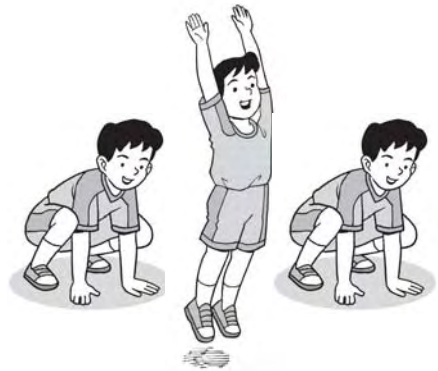
Gambar 6.6 Memutar persendian lutut

2. Gerakan Menekuk Lutut

a. Loncat jongkok

Ayo berlomba loncat jongkok dengan teman-teman.

Cara melakukannya:

- Jongkok di garis start dengan kedua telapak tangan bertumpu di lantai.
- Mendengar bunyi peluit, meloncat-loncat ke depan sambil mengangkat kedua tangan ke atas.
- Mendarat harus sampai jongkok.
- Pemenang dari lomba ini adalah yang sampai garis finish duluan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.7 Loncat jongkok

b. Menekuk lutut secara bergantian

Sekarang coba berlomba menekuk lutut. Siapa yang mampu menekuk lututnya paling lama berarti menjadi juaranya.

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak.
- Angkat kaki kanan dan lutut ditekuk.
- Tangan kanan memegang pergelangan kaki kanan.
- Tahan sampai lama.
- Jika terjatuh, berarti kalian kalah.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.8 Menekuk lutut secara bergantian

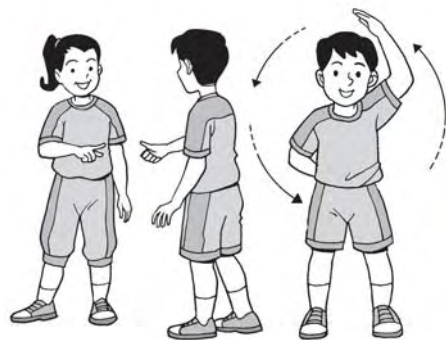
3. Mengayun Lengan

a. Mengayun lengan membentuk huruf S

Ayo lakukan gerakan ini sambil bermain.

- Pilihlah seorang teman sebagai pasangan.
- Berdiri berhadap-hadapan.
- Lakukan suten satu kali.
- Jika menang maka melakukan gerakan mengayun lengan membentuk huruf S.
- Lakukan gerakan tersebut dengan posisi tangan bergantian.

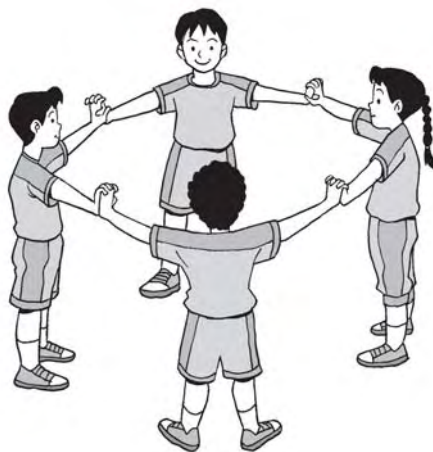
  Hitungan 1–4 posisi tangan kanan di atas.

  Hitungan 5–8 posisi tangan kiri di atas.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.9 Mengayun lengan membentuk huruf S

b. Mengayun lengan sejajar bahu

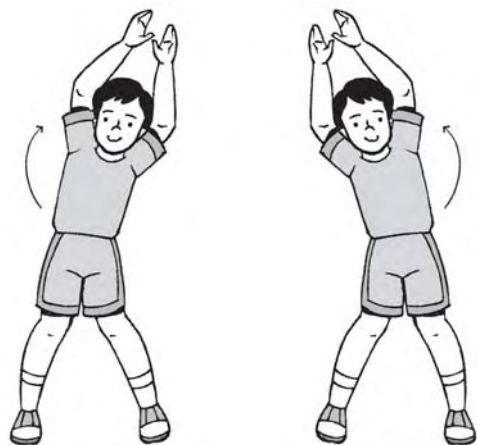
Ayo lakukan kegiatan di bawah ini bersama teman-teman.

- Bentuklah sebuah lingkaran. Rentangkanlah tangan kalian masing-masing.
  Telapak tangan saling menempel.
- Salah satu teman memberi aba-aba.
- Ayunkan kedua lengan ke arah depan.
- Ayunkan kedua lengan ke arah belakang.
- Lakukan sambil bernyanyi.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.10 Mengayun lengan sejajar bahu

4. Meliukkan Badan

Pernahkah kalian melihat pohon yang tertiup angin kencang? Sekarang kita akan melakukan permainan ”pohon tertiup angin”. Caranya sebagai berikut.

- Berdiri, kedua kaki dibuka.
- Kedua tangan lurus ke atas.
- Pandangan ke depan.
- Saat mendengar aba-aba ”angin berhembus”, lakukan gerakan meliukkan badan ke kiri dan kanan.
- Jika dilakukan secara kelompok, lakukan searah dan bersamaan. Agar tidak bertabrakan saat meliuk.
- Saat meliuk badan jangan kaku.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.11 Meliukkan badan ke samping

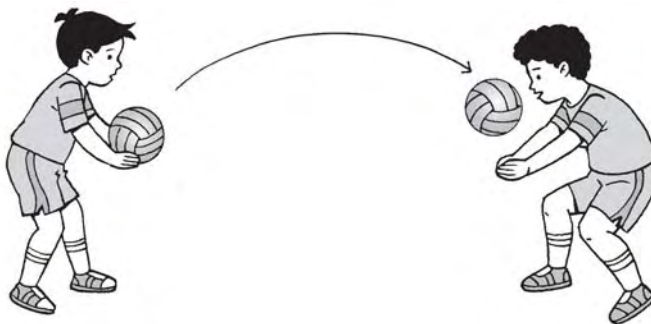
C. Kombinasi Memvoli, Memantulkan, dan Menendang Bola

Kombinasi gerak dasar memvoli, memantulkan, dan menendang bola berguna untuk latihan bermain bola voli, basket, dan sepak bola. Untuk itu, lakukan latihan berikut dengan benar.

1. Kombinasi Memvoli

a. Memvoli bola dengan dua tangan

Cara melakukannya:

- Carilah pasangan teman untuk bermain.
- Berdiri saling berhadapan.
- Posisi berdiri kuda-kuda, kaki dibuka, lutut agak ditekuk.
- Punggung telapak tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, lalu ditekuk.
- Posisi kedua tangan lurus.
- Setelah bola dioperkan, lakukan voli.
- Lakukan lemparan dan memvoli bergantian dengan teman kalian.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

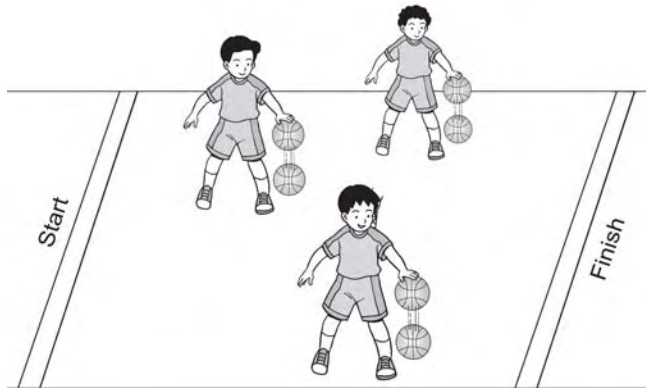
Gambar 6.12 Memvoli dengan dua tangan

b. Memantulkan bola sambil bergerak jalan ke samping

Ayo berlomba menggiring bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara memantul-mantulkannya ke bawah.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Berdiri menyamping di garis start.
- Kedua tangan memegang bola di depan dada.
- Mendengar bunyi peluit, pantulkan bola ke bawah, sambil jalan ke samping kanan atau kiri.
- Selama berjalan, bola harus terus dipantul-pantulkan.

- Jika saat berjalan bola yang dipantul-pantulkan jatuh, maka harus mengulang dari garis start.
- Anak yang sampai duluan ke garis finish berarti menang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

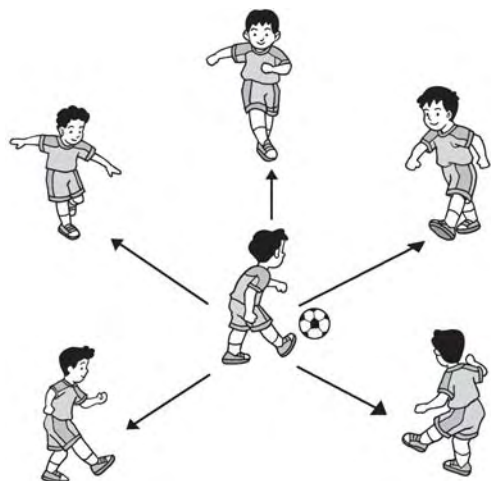
Gambar 6.13 Memantulkan bola sambil bergerak jalan ke samping

3. Kombinasi Menahan dan Menendang Bola

Berlatih menahan dan menendang bola harus dilakukan dengan orang lain. Kalian dapat melakukannya dengan berbagai formasi. Berikut ini contoh berbagai bentuk formasi dalam permainan menahan dan menendang bola.

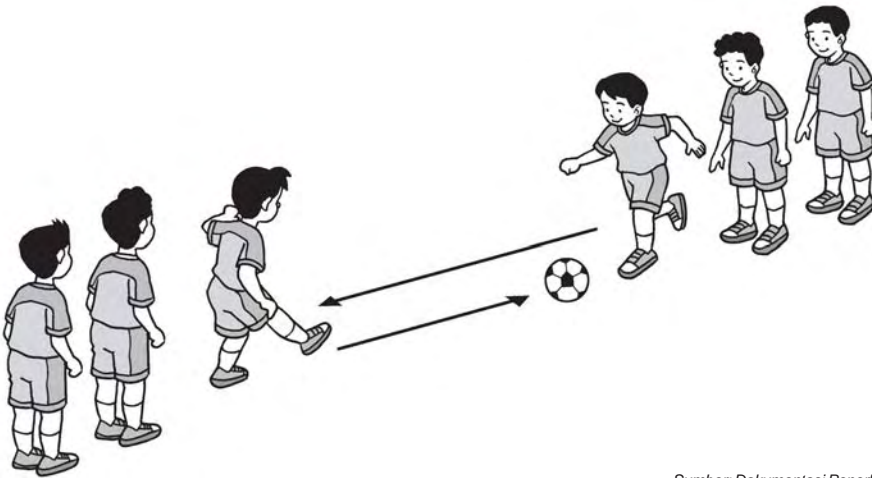
a. Operan formasi membentuk lingkaran

Cara melakukannya:

- Lima orang membuat lingkaran dan pemain yang keenam berdiri di tengah.
- Pemain yang di tengah bertugas melakukan operan pada teman atau pemain yang ada pada lingkaran.
- Pemain pada lingkaran mengoper lagi kepada pemain yang di tengah.
- Semua pemain secara bergantian berdiri di tengah-tengah lingkaran.
- Operan yang dilakukan harus tepat pada sasaran yang ditentukan. Jika perlu panggil teman yang akan diberi bola.
- Bola ditendang dengan kaki bagian dalam, dan menahan bola dengan kaki bagian dalam.
- Lakukan latihan tersebut dengan kerja sama yang baik.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.14 Operan formasi membentuk lingkaran

b. Operan formasi berbentuk dua garis bergerak (lanjutan)

Cara melakukannya:
- Buat barisan dua saf berhadapan.
- Barisan yang terdepan dari masing-masing barisan melakukan operan kepada pemain terdepan lainnya.
- Usahakan bola mendatar, gunakan kaki bagian dalam.
- Kontrol bola dengan kaki bagian dalam.
- Pemain yang sudah menendang dan menerima bola, berlari ke belakang barisannya.
- Dilanjutkan pemain berikutnya.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 6.15 Operan formasi berbentuk dua garis bergerak (lanjutan)

Tugas

1. Ayo kalian lakukan latihan kombinasi gerakan-gerakan di bawah ini. Lakukan bersama teman-teman sesuai arahan guru.
   a. Latihan jalan, lari, melompat sejauh-jauhnya.
   b. Latihan jalan, lari, dan melompat meraih benda.
   c. Latihan lompat melewati garis rintangan.
   d. Latihan jalan, lari, dan melompati teman yang merangkak.
   e. Gerakan memutar lengan.
   f. Gerakan memutar persendian lutut.
   g. Gerakan menekuk lutut secara bergantian.
   h. Gerakan mengayun lengan membentuk huruf S.

2. Coba lakukan juga latihan di bawah ini. Latihan di bawah ini tidak dapat kalian lakukan sendiri. Untuk itu, carilah pasangan dan kelompok.
   a. Latihan memvoli bola.
   b. Latihan memantulkan bola sambil bergerak ke samping.
   c. Latihan menendang atau mengoper bola formasi lingkaran.

Lakukanlah latihan di atas dengan kerja sama yang baik dan saling menghargai.

Rangkuman

Kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dapat dilakukan dengan berbagai bentuk permainan dan lomba. Permainan atau lomba tersebut, di antaranya jalan, lari, dan lompat sejauh-jauhnya; jalan, lari, dan melompat meraih bendera; jalan, lari, dan lompat melewati garis rintangan; serta jalan, lari, dan melompati teman yang merangkak.

Kombinasi gerak dasar memutar dapat dilakukan dengan latihan memutar lengan dan memutar persendian lutut. Kombinasi gerak dasar menekuk dapat dilakukan dengan latihan lompat jongkok dan menekuk lutut secara bergantian. Kombinasi gerak mengayun dapat dilakukan dengan latihan mengayun lengan membentuk huruf S dan mengayun lengan sejajar bahu.

Kombinasi gerak dasar memvoli, memantul, dan menendang bola berguna untuk melatih bermain bola voli, basket, dan sepak bola. Latihan menendang atau mengoper bola dapat dilakukan dengan berbagai formasi. Misalnya mengoper dengan formasi lingkaran dan formasi dua garis.

Refleksi

Kalian telah mempelajari kombinasi gerakan jalan, lari, lompat, serta memutar; menekuk lutut; mengayun lengan; dan meliukkan badan. Selain itu, kalian juga telah mempelajari kombinasi memvoli, memantulkan, dan menendang bola. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai coba ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai materi atau gerakan tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Pada saat melompat sejauh-jauhnya, tolakan kaki adalah ....
   a. kaki kiri
   b. kaki kanan
   c. kedua kaki
   d. ujung kaki
2. Dalam lari melompati garis rintangan diperlukan ....
   a. keterampilan
   b. kesenangan
   c. keseragaman
   d. keutuhan
3. Benda yang dapat digunakan sebagai rintangan dalam latihan lompat adalah ....
   a. bambu
   b. teman
   c. tong
   d. kayu
4. Garis awal disebut juga ....
   a. start
   b. finish
   c. mulai
   d. akhir
5. Jalan dan lari termasuk olahraga ....
   a. atletik
   b. renang
   c. permainan
   d. bela diri
6. Melompati teman yang merangkak termasuk latihan ....
   a. jalan di tempat
   b. lari rintangan
   c. lompat jauh
   d. lompat tinggi

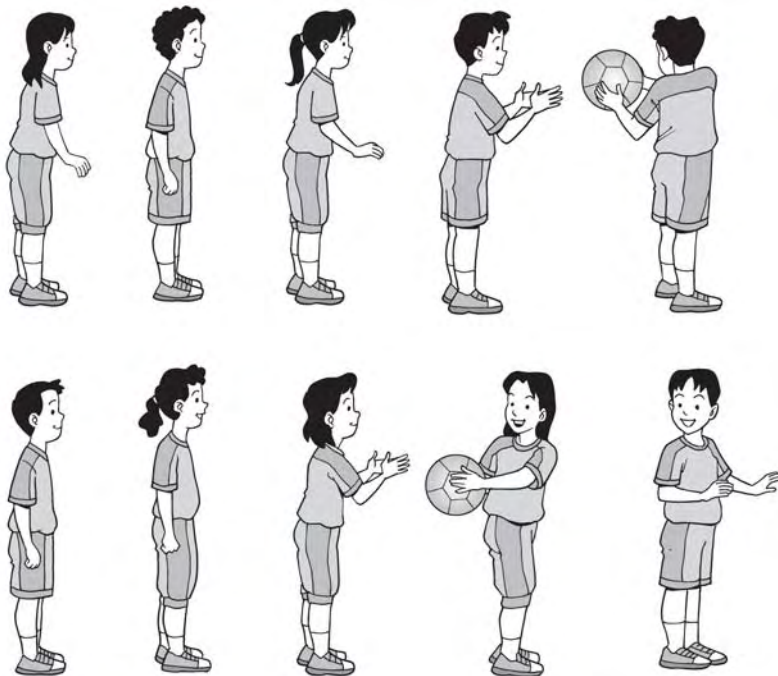
7. Gerakan lompat meraih benda, pandangan melihat ....
   a. ke bawah
   b. ke atas
   c. ke kanan
   d. ke kiri
8. Pada saat memvoli, kedua tangan dan jari-jari tangan ....
   a. rapat
   b. terbuka
   c. di kepala
   d. di lutut
9. Memantul-mantulkan bola menggunakan ....
   a. kaki
   b. tangan
   c. kepala
   d. lutut
10. Pada saat melakukan lompatan jongkok, kaki ....
   a. ditekuk
   b. lurus
   c. berjalan
   d. rapat

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Apa manfaat yang kalian rasakan setelah melakukan latihan menendang bola bersama teman-teman?
2. Apa yang akan kalian lakukan jika dalam sebuah permainan ada teman yang berbuat curang?
3. Bagaimana sikap awal latihan meliukkan badan?
4. Olahraga apa saja yang memerlukan keterampilan memantulkan bola?
5. Bagaimana cara mengontrol bola?

III. Mari melakukan permainan berikut ini.

Lomba bola berantai.
Cara dan aturannya sebagai berikut.
- Membentuk kelompok.
  Masing-masing kelompok terdiri atas 5 orang.
- Setiap kelompok membuat barisan.

- Memberikan bola dari depan ke belakang secara berantai.
- Cara memberikan bola dengan meliukkan badan.
  Saat meliukkan badan, posisi kaki tidak boleh berubah.
- Selama dioper, bola tidak boleh jatuh.
  Jika jatuh harus diulang dari depan.
- Kelompok yang tercepat bolanya sampai di pemain paling belakang menjadi pemenang.

Bab 7 Kebugaran Jasmani

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- duduk berlunjur
- holahop
- kelentukan
- koordinasi gerak
- mencium lutut
- sikap kayang

Apakah kalian kesulitan dalam meliuk-liukkan tubuh kalian? Kesulitan meliuk-liukkan tubuh disebabkan oleh tubuh yang tidak lentur. Tubuh yang tidak lentur membuat gerakan-gerakan yang kalian lakukan menjadi kaku. Ini membuat gerakan tidak lincah.

Apa yang harus dilakukan agar tubuh kita lentur dan bisa melakukan gerak dengan lincah? Kita perlu melakukan latihan kelentukan dan koordinasi gerak. Jika tubuh kita lincah dalam bergerak maka tubuh akan menjadi bugar. Contoh gerakan dasar untuk melatih kelentukan serta koordinasi gerak, di antaranya gerakan mencium lutut dan berjalan diselingi menyentuh tanah. Pada bab ini, kalian akan mempelajari gerakan-gerakan untuk melatih kelentukan dan koordinasi gerak.

Sumber: www.images.kompas.com [13 Juni 2009]

Gambar 7.1 Bermain holahop

Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan gerakan duduk berlunjur dan mencium lutut.
2. Melakukan gerakan duduk sikap lari gawang badan diliukkan ke samping.
3. Melakukan permainan holahop.
4. Melakukan sikap kayang.
5. Melakukan gerakan membuka dan menutup kaki sambil menepuk tangan.
6. Melakukan gerakan menendang dikombinasikan dengan gerakan lengan.
7. Melakukan gerakan berjalan sambil menyentuh tanah.

A. Latihan Dasar Kelentukan

Kelentukan atau kelenturan tubuh sangat penting, yaitu agar dalam melakukan kegiatan sehari-hari tidak kaku. Oleh karena itu, kalian harus melakukan beberapa latihan untuk membuat tubuh kalian lentur. Berikut ini beberapa gerakan untuk melatih kelentukan.

1. Duduk Berlunjur dan Mencium Lutut

Gerakan ini bertujuan untuk melenturkan otot-otot pinggang, pinggul, dan kaki. Sebelum melakukan gerakan ini lakukanlah pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan ini bertujuan agar otot-otot lemas.

Cara melakukannya:

- Duduk berlunjur, kaki dibuka lebar.
- Gerakan pertama, lakukan mencium lutut kaki kiri.
- Tahan beberapa saat.
- Gerakan berikutnya lakukan mencium lutut kaki kanan, tahan beberapa saat.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 7.2 Mencium lutut

2. Duduk Sikap Lari Gawang

Gerakan ini bermanfaat untuk melenturkan otot pinggang. Lakukan gerakan ini sesuai arahan guru agar tidak terjadi cedera, misalnya pinggang keseleo.

Cara melakukannya:

- Duduk kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan ditekuk ke belakang.
- Liukkan badan ke kiri.
- Tahan sampai hitungan ke-8.
- Setelah itu kembali ke posisi semula.
- Lanjutkan dengan membungkukkan badan ke depan.
- Tahan sampai hitungan ke-8 juga.
- Ganti posisi kaki kiri yang ditekuk.

- Liukkan badan ke kanan.
- Tahan sampai hitungan ke-8.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 7.3 Duduk sikap lari gawang

3. Permainan Holahop

Permainan holahop melatih keterampilan dan melatih kelenturan otot pinggang. Gunakan holahop yang aman dan sesuai untuk anak seusia kalian, agar pinggang kalian tidak sakit.

Cara melakukannya:

- Berdiri kaki dibuka.
- Masukkan holahop ke badan, letakkan di pinggang sambil dipegang.
- Putar holahop ke arah kiri/kanan.
- Saat holahop berputar, badan ikut bergoyang mengimbangi holahop.
- Lakukan berulang-ulang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 7.4 Permainan holahop

4. Sikap Kayang

Sikap kayang bermanfaat melenturkan otot perut. Gerakan ini sebaiknya dilakukan secara perlahan.

Cara melakukannya:

- Sikap awal tidur telentang.
- Kaki ditekuk, tangan menapak di samping kepala.
- Pinggul diangkat dengan pertolongan teman atau guru.
- Badan melengkung membentuk busur.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 7.5 Sikap lilin

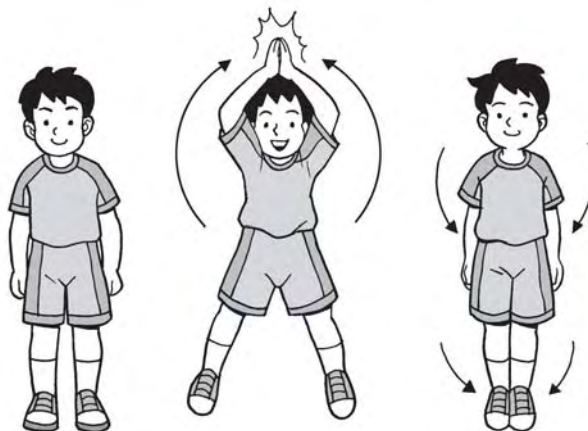
B. Latihan untuk Meningkatkan Koordinasi Gerak

Latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak, di antaranya membuka dan menutup kaki sambil menepuk tangan, menendang dikombinasikan dengan gerakan lengan, serta berjalan diselingi menyentuh tanah. Sebelum melakukan latihan ini sebaiknya kalian melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera.

1. *Membuka dan Menutup Kaki Sambil Menepuk Tangan*

Latihan membuka kaki sambil bertepuk tangan dapat dilakukan sendiri atau berkelompok.

Cara melakukannya:

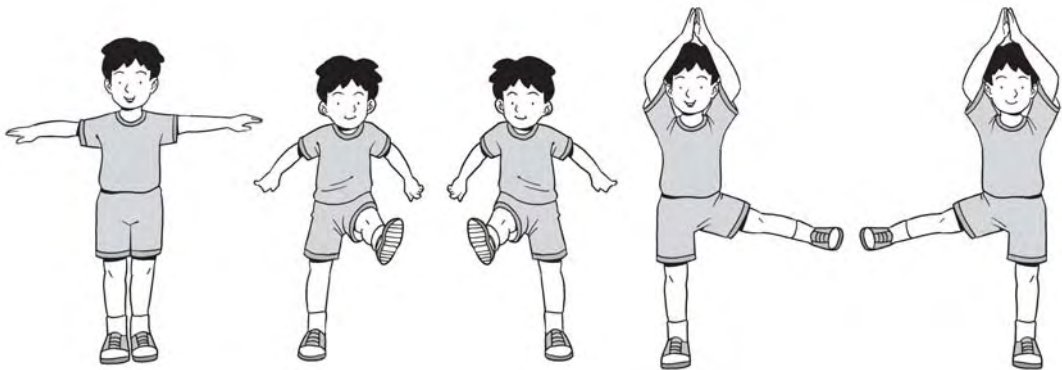
- Berdiri tegak, kakai rapat, kedua tangan di samping badan.
- Buka kaki dengan melompat dan menepuk tangan di atas kepala.
- Rapatkan kedua kaki dengan melompat, kedua tangan kembali rapat di samping paha.
- Lakukan gerakan membuka dan menutup kaki berulang-ulang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 7.6 Membuka menutup kaki sambil melompat dan menepuk tangan

2. *Menendang Dikombinasikan dengan Gerakan Lengan*

Dalam melakukan latihan ini, kalian harus memperhatikan petunjuk guru.
Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, tangan direntangkan.
- Hitungan satu : Tendangkan kaki kiri ke depan, sambil menarik kedua lengan ke belakang.
- Hitungan kedua : Tendangkan kaki kanan ke depan, sambil menarik kedua tangan ke belakang.

- Hitungan ketiga : Tendangkan kaki kiri ke samping sambil menepukkan kedua tangan di atas kepala.
- Hitungan keempat : Angkat kaki kanan kemudian tendangkan ke samping sambil menepukkan kedua tangan di atas kepala.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 7.7 Menendang dikombinasikan dengan gerakan tangan

3. Berjalan Diselingi Menyentuh Tanah

Latihan ini melatih kalian melakukan gerak koordinasi dengan baik. Yaitu, memadukan gerakan berjalan dan membungkuk.

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
- Kedua tangan di samping badan, pandangan ke depan.
- Mendengar aba-aba ”mulai”.
  Jalan ke depan menempuh jarak 20 meter.
- Setiap langkah ketiga, bungkukkan badan ke depan sambil tangan menyentuh tanah.
- Berjalan lagi tiga langkah, kemudian menyentuh tanah.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 7.8 Berjalan sambil menyentuh tanah

Tugas

Mari praktikkan latihan di bawah ini.
Lakukan dengan bimbingan guru agar gerakan yang kalian lakukan benar dan tidak mengakibatkan cedera.

a. Gerakan duduk berlunjur mencium lutut.
b. Gerakan duduk sikap lari gawang.
c. Permainan holahop.
d. Sikap kayang.
e. Membuka dan menutup kaki sambil menepuk tangan.
f. Gerakan menendang dikombinasikan dengan gerakan lengan.
g. Gerakan berjalan diselingi menyentuh tanah.

Rangkuman

Latihan dasar kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan berbagai latihan kelentukan dan kelenturan serta berbagai latihan koordinasi gerak. Bentuk latihan kelentukan dan kelenturan, di antaranya duduk berlunjur mencium lutut, duduk sikap lari gawang, bermain holahop, serta sikap kayang.

Latihan dasar untuk meningkatkan koordinasi gerak, di antaranya membuka dan menutup kaki sambil menepuk tangan, menendang dikombinasikan dengan gerak lengan, serta berjalan diselingi menyentuh tanah. Sebelum melakukan latihan ini harus dilakukan pemanasan terlebih dahulu.

Refleksi

Kalian telah mempelajari beberapa latihan untuk kelentukan dan kelenturan serta latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai materi atau gerakan tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

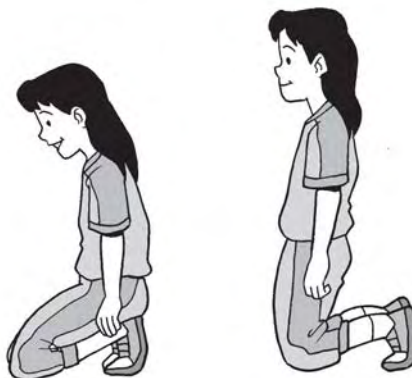
1. Setelah duduk berlunjur, badan dibungkukkan sampai mencium ....
   a. tangan
   b. lutut
   c. kaki
   d. paha
2. Dalam latihan kebugaran kita harus memerhatikan contoh dari ....
   a. orang tua
   b. guru
   c. teman
   d. kakak
3. Duduk sikap lari gawang bermanfaat untuk ....
   a. keseimbangan tubuh
   b. kesehatan tubuh
   c. kekuatan otot
   d. kelentukan tubuh
4. Sikap permulaan dalam duduk sikap lari gawang adalah ....
   a. duduk
   b. jongkok
   c. berlunjur
   d. berdiri
5. Posisi tangan pada latihan duduk sikap lari gawang berada di ....
   a. atas kepala
   b. belakang badan
   c. depan
   d. samping badan
6. Permainan holahop dapat melatih kelenturan otot ....
   a. leher
   b. kaki
   c. tangan
   d. pinggang
7. Pada saat bermain holahop, gerakan pinggang mengikuti ....
   a. putaran holahop
   b. hitungan
   c. arahan
   d. arah mata angin

8. Gerakan kayang dapat melenturkan ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. punggung
   d. lengan
9. Gerakan menendang dikombinasikan dengan gerakan lengan termasuk latihan untuk meningkatkan ....
   a. koordinasi gerak
   b. kelentukan
   c. keseimbangan
   d. kekuatan
10. Olahraga holahop biasa dimainkan secara ....
   a. individu
   b. berpasangan
   c. berkelompok
   d. bertiga

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Apa yang kalian rasakan setelah melakukan gerakan mencium lutut?
2. Bagaimana posisi awal badan saat duduk sikap lari gawang?
3. Jelaskan cara bermain holahop!
4. Menurut kalian, sulitkah melakukan gerak koordinasi?
5. Sebutkan 2 jenis latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak!

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

Duduk berlutut dan mengangkat pinggang.
Cara melakukannya sebagai berikut.
- Duduk berlutut, pantat di tumit.
- Tangan lurus di samping badan.
- Angkat pinggang dan duduk kembali.

Bab 8 Senam Ketangkasan

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- alat
- berdiri dengan kepala
- guling ke belakang
- ketangkasan
- lompat kangkang
- melompat
- menerobos
- menggantung
- merangkak

Senam ketangkasan merupakan senam yang dilakukan untuk melatih ketangkasan. Apa itu ketangkasan? Ketangkasan artinya kecepatan, kecekatan, kepandaian.

Seorang tentara adalah contoh orang yang biasanya memiliki ketangkasan. Saat bertugas untuk membela negara, mereka dengan tangkas akan melawan musuh-musuh. Apakah kalian anak yang tangkas. Jika kalian rajin melakukan latihan senam ketangkasan, kalian bisa menjadi orang yang tangkas. Orang yang tangkas berarti lincah. Ketangkasan dapat dilatih, di antaranya melalui senam.

Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Apa saja yang termasuk senam ketangkasan dengan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat? Bagaimana cara melakukannya? Untuk mengetahuinya, pada bab ini kalian akan mempelajari beberapa latihan senam ketangkasan tanpa alat dan senam ketangkasan yang menggunakan alat.

Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan gerakan guling ke belakang.
2. Melakukan gerakan merangkak menerobos teman.
3. Melakukan gerakan berdiri dengan kepala.
4. Melakukan gerakan melompat-lompat ke gelang ban.
5. Melakukan gerakan menggantung dengan dua tangan.
6. Melakukan gerakan lompat ke atas peti lompat.
7. Melakukan gerakan lompat kangkang.

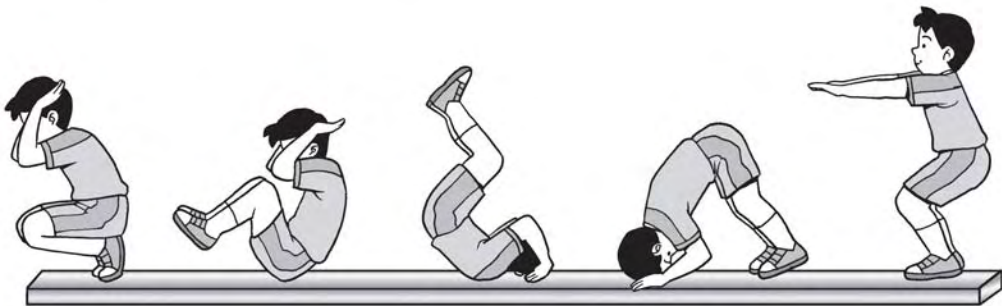
A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

Seperti telah disebutkan di depan, senam ketangkasan baik yang menggunakan alat atau tanpa alat dapat melatih kecepatan dan kecekatan. Ada beberapa latihan senam ketangkasan yang dapat dilakukan tanpa menggunakan alat. Ingat, sebelum melakukan senam ini lakukanlah pemanasan terlebih dahulu. Berikut ini beberapa contoh senam ketangkasan.

1. *Guling ke Belakang*

Gerakan guling ke belakang ini dilakukan di atas matras. Ikutilah teknik atau cara melakukannya dengan benar.

Cara melakukannya:

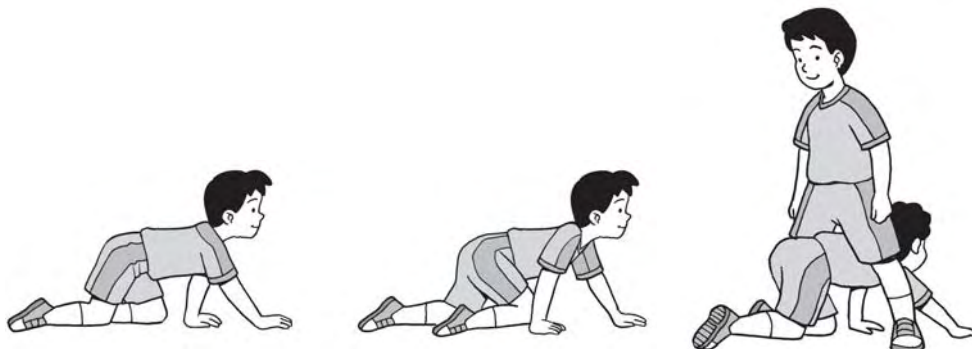
- Sikap awal jongkok.
- Kedua tangan di samping telinga.
- Telapak tangan menghadap ke atas.
- Jatuhkan badan ke belakang.
- Mulai dari pantat dan punggung.
- Pada saat bahu mengenai matras, lutut segera ditarik ke belakang ke arah kepala. Saat mendorong badan ke atas sebaiknya dibantu oleh guru.
- Pada saat kedua kaki menyentuh matras, kedua tangan cepat diturunkan.
- Kembali ke posisi jongkok, kedua tangan diluruskan ke depan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 8.1 Guling ke belakang

2. *Merangkak Menerobos Teman*

Cara melakukannya:

- Satu orang berdiri tegak dengan jarak 3 meter dari barisan. Posisi kedua kaki dibuka lebar ke samping.
- Teman yang lain membuat barisan.
- Barisan paling depan bersiap-siap untuk melakukan gerakan merayap.
- Merangkaklah dengan tumpuan kedua tangan, kedua ujung kaki, dan lutut.

- Setelah selesai melewati rintangan, segera berdiri mengambil sikap seperti rintangan yang lain.
- Lakukan secara teratur dan disiplin.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 8.2 Merangkak menerobos teman

3. Berdiri dengan Kepala

Dalam melakukan latihan ini, kalian membutuhkan bantuan guru atau teman. Latihan ini disebut juga *headstand*.

Cara melakukannya:

- Sikap awal jongkok.
- Kedua tangan diletakkan di atas matras.
- Kedua tangan menjadi tumpuan berat badan.
- Dengan bantuan guru, luruskan kaki ke atas.
- Tahan beberapa saat, ikuti arahan guru.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 8.3 Berdiri dengan kepala dengan bantuan guru

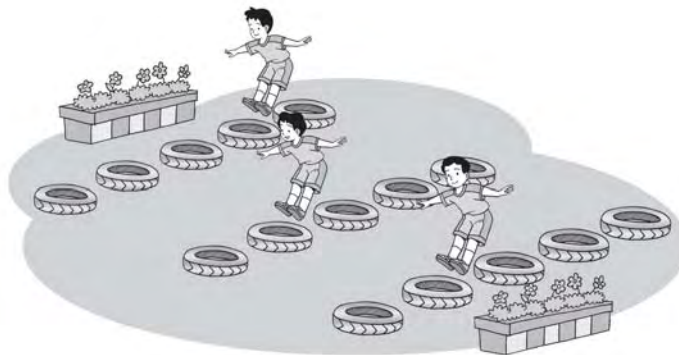
B. Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa jenis alat. Di antaranya balok, tiang atau gawang gantung, dan lainnya. Seperti biasa, sebelum melakukan olahraga diperlukan pemanasan terlebih dahulu. Senam ketangkasan dengan menggunakan alat, di antaranya sebagai berikut.

1. Meloncat-loncat ke Gelang Ban

Gerakan meloncat-loncat ke gelang ban ini dapat melatih kelincahan kaki. Ayo melakukannya dengan berlomba bersama teman-teman.

Cara dan peraturannya sebagai berikut.

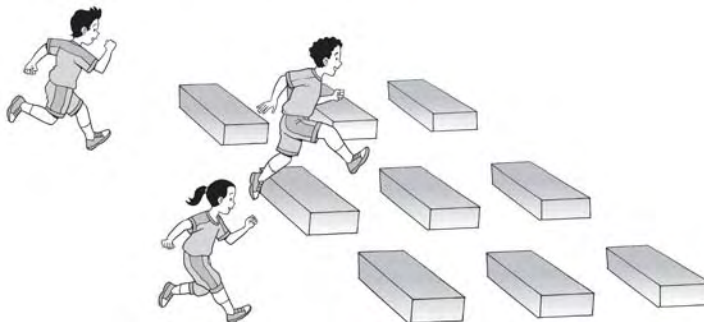
- Letakkan 3 atau 5 ban mobil atau sepeda berjejer ke depan, masing masing jaraknya 25 cm.
- Anak-anak bersiap di depan ban.
- Mendengarkan bunyi peluit, melompat ke depan menolak dengan satu kaki.
- Selanjutnya meloncat dengan kedua kaki.
- Pemenangnya yang sampai duluan di ban paling ujung.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 8.4 Meloncat-loncat ke gelang ban

2. Melompati Peti Lompat

Kalian mungkin sudah sering melakukan gerakan lompat. Sekarang mari kita lomba melompat ke atas peti lompat.

Cara melakukannya:

- Balok-balok diletakkan berjejer ke depan.
- Anak-anak berlomba berlari dan melompati peti yang ada di depannya.
- Melompati dengan menolakkan kaki terkuat.
- Anak yang sampai duluan berarti menjadi pemenang.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 8.5 Melompati peti lompat

3. Menggantung dengan Dua Tangan

Gerakan ini berguna untuk melatih ketangkasan dan juga kekuatan otot lengan. Coba bermain bersama teman-teman menggantung di gawang gantung.

Cara melakukannya:

- Anak-anak berbaris.
- Mendengar bunyi peluit, anak terdepan berlari menuju gawang gantung pertama. Kemudian menggantung di gawang pertama dan berayun tiga kali. Selanjutnya berlari menuju tiang berikutnya, berayun kembali.
- Disusul dengan teman di belakangnya, melakukan hal yang sama.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 8.6 Menggantung dengan dua tangan

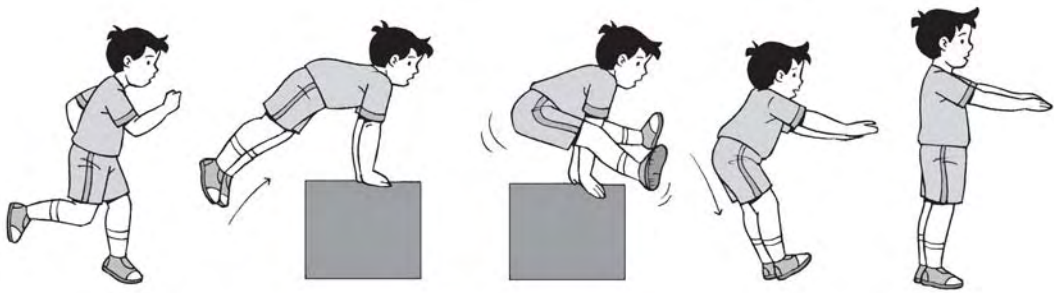
4. Lompat Kangkang

Lompat kangkang adalah melompat dengan membuka kedua kaki. Ayo lakukan latihan lompat kangkang sambil berlomba dengan teman.

Cara melakukannya:

- Peti-peti diletakkan berjejer ke depan.
- Masing-masing anak berdiri di garis start.
- Mendengar bunyi peluit, lari dan melompati peti-peti.
- Cara melompati peti-peti yang ada di depan dengan cara lompat kangkang.

Cara melakukan lompat kangkang sebagai berikut.

- Lompat ke atas peti, dengan bertumpu pada tangan.
- Kaki dibuka.
- Tangan berada di antara kedua kaki.
- Mendarat dengan kedua kaki.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 8.7 Lompat kangkang

Tugas

Ayo lakukan gerakan-gerakan di bawah ini bersama teman-teman kalian. Lakukan sesuai arahan guru.

a. Gerakan guling ke belakang.
b. Gerakan merangkak menerobos teman.
c. Gerakan berdiri dengan kepala.
d. Gerakan melompat-lompat ke gelang ban.
e. Gerakan menggantung dengan dua tangan.
f. Gerakan melompat ke atas peti lompat.
g. Gerakan lompat kangkang.

Rangkuman

Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa menggunakan alat atau dengan menggunakan alat. Senam ketangkasan yang tidak menggunakan alat, di antaranya guling ke belakang, merangkak menerobos teman, serta berdiri dengan kepala.

Senam ketangkasan dengan alat, di antaranya melompat-lompat ke gelang ban, menggantung dengan dua tangan, melompat ke atas peti lompat, serta lompat kangkang.

Alat yang digunakan dalam senam ketangkasan bisa bermacam-macam. Misalnya, peti lompat dan gawang gantung. Dalam melakukan senam ini diperlukan kedisiplinan dalam melakukan langkah-langkah gerakannya.

Refleksi

Kalian telah mempelajari latihan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat dan senam ketangkasan dengan menggunakan alat. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

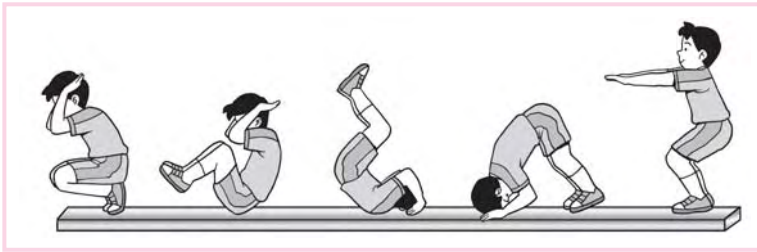
Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai materi tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Alat yang dapat digunakan untuk senam ketangkasan adalah ....
   a. pasir
   b. batu
   c. peti lompat
   d. tanah
2. Sikap awal guling ke belakang adalah ....
   a. jongkok
   b. telentang
   c. berdiri
   d. berlari
3. Merangkak menerobos teman termasuk senam ketangkasan ....
   a. dengan alat
   b. tanpa alat
   c. keseimbangan
   d. kelenturan
4. Berdiri dengan kepala disebut juga ....
   a. roll ke depan
   b. roll ke belakang
   c. handstand
   d. kangkang
5. Latihan berdiri dengan kepala dilakukan di atas ....
   a. matras
   b. lantai
   c. tanah
   d. rumput

6.

   Gambar di atas adalah gambar latihan ....
   a. handstand
   b. guling ke belakang
   c. lompat kangkang
   d. lompat harimau
7. Latihan menggantung dengan dua tangan menggunakan alat ....
   a. peti lompat
   b. gawang gantung
   c. matras
   d. tali
8. Berguling ke belakang posisi badan ....
   a. menghadap matras
   b. membelakangi matras
   c. di samping matras
   d. duduk di atas matras
9. Menggantung dengan dua tangan melatih ketangkasan dan ....
   a. kecepatan
   b. kelenturan
   c. kekuatan otot
   d. keseimbangan
10. Saat lompat kangkang tangan berada di antara ....
   a. papan
   b. peti dan matras
   c. kaki
   d. tiang

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Menurut kalian, mengapa kita perlu melakukan senam ketangkasan?
2. Perlukah bantuan guru saat melakukan latihan berdiri dengan kepala?
3. Untuk melatih kelincahan apa latihan melompati gelang ban?
4. Apa alat yang dibutuhkan untuk latihan lompat kangkang?
5. Apa saja manfaat latihan menggantung dengan dua tangan?

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

a. Gerakan meloncat-loncat ke depan dengan 1 kaki.
b. Gerakan jalan merangkak.

Bab 9

Senam Ritmik

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- berkelompok
- gada
- melangkah
- memutar
- mengayun
- musik
- senam ritmik
- perorangan
- poco-poco

Senam ritmik yang dilakukan dengan benar akan membuat badan menjadi sehat dan juga lentur. Senam ritmik juga bermanfaat untuk melatih keseimbangan, kekuatan, kelincahan, serta kelenturan tubuh. Oleh karena itu kalian perlu melakukan senam ritmik.

Pada pelajaran terdahulu telah dijelaskan bahwa senam ritmik dapat dilakukan perorangan atau beregu. Senam ritmik yang dilakukan secara beregu akan terlihat bagus jika dilakukan dengan kompak. Pernahkah kalian melakukannya? Senam ritmik perorangan atau beregu dapat dilakukan dengan menggunakan alat. Misalnya menggunakan seperti pita dan gada. Pernahkah kalian melihat senam ritmik yang menggunakan kedua alat tersebut?

Sumber: www. www.universiadeizmir.org [13 Juni 2009]

Gambar 9.1 Senam menggunakan pita

Pada bab ini akan diuraikan senam menggunakan gada yang dilakukan secara perorangan. Selain itu, kalian juga akan mempelajari senam yang dilakukan secara beregu yaitu senam Poco-poco.

Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan senam ritmik perorangan dengan menggunakan gada.
2. Melakukan senam Poco-poco secara beregu dengan gerakan yang benar.

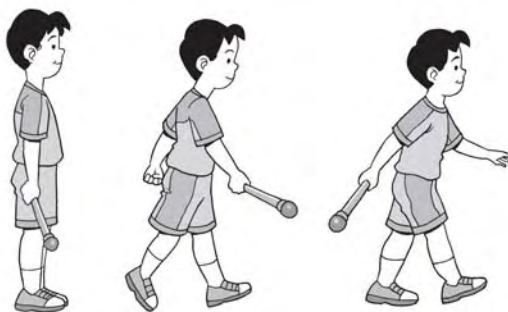
A. Senam Ritmik Perorangan Menggunakan Gada

Pada semester 1 kalian telah mempelajari senam perorangan dengan hitungan tanpa menggunakan alat. Kali ini kalian akan mempelajari senam ritmik perorangan dengan hitungan dan menggunakan alat, yaitu gada.

Saat melakukan senam perorangan sering kali orang melakukannya dengan tidak percaya diri. Ini menyebabkan gerakan-gerakannya menjadi terlihat tidak bagus bahkan salah. Oleh karena itu, kalian harus melakukannya dengan percaya diri. Selain itu, kalian harus melakukan gerakan-gerakan senam tersebut sesuai dengan teknik atau cara-caranya. Ayo mempelajari latihan-latihan berikut ini.

Latihan 1

Melangkah dan mengayun lengan (gada)

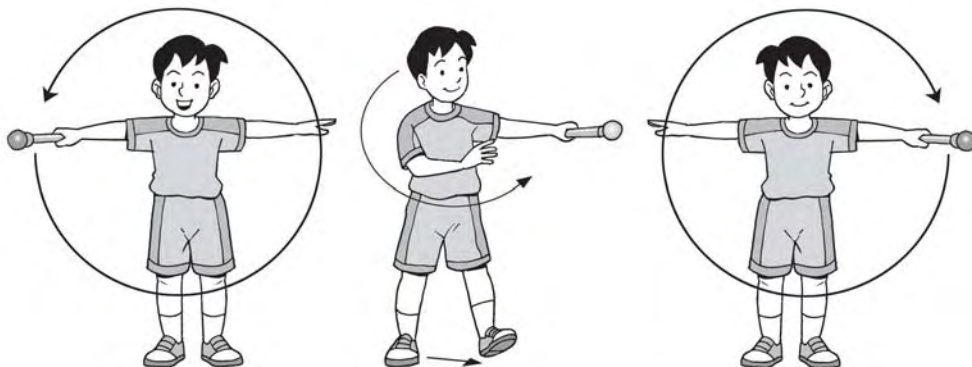
Cara melakukannya:
- Berdiri tegak, tangan kanan memegang gada.
- Hitungan 1, langkahkan kaki kiri ke depan disusul dengan merapatkan kaki kanan, sambil mengayun gada ke depan.
- Hitungan 2, langkahkan kaki kanan ke depan disusul dengan merapatkan kaki kiri, sambil mengayun gada ke belakang.
- Pindahkan gada ke tangan kiri.
- Hitungan 3 sama dengan hitungan 1.
- Hitungan 4 sama dengan hitungan 2.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.2 Melangkah dan mengayun lengan

Latihan 2

Mengayun gada melingkar

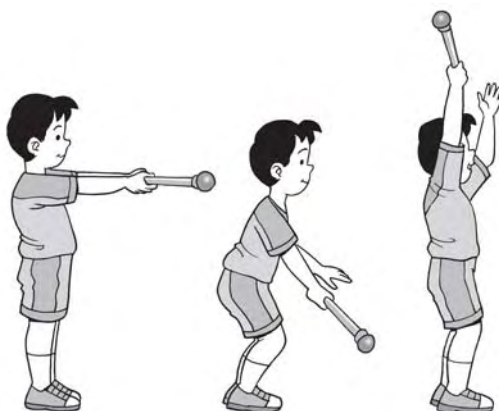
Cara melakukannya:
- Berdiri, kaki dibuka lebar.
  Tangan direntangkan, gada dipegang tangan kanan.
- Hitungan 1, ayunkan gada membentuk lingkaran.

- Hitungan 2, pindahkan gada ke tangan kiri. Saat memindahkan gada langkahkan kaki kiri ke kiri disusul kaki kanan. Kemudian ayun gada melingkar.
- Hitungan 3, pindahkan gada ke tangan kanan sambil melangkah ke kanan. Kemudian ayunkan gada melingkar.
- Hitungan 4 pindahkan lagi gada ke tangan kiri sambil melangkah ke kiri. Kemudian ayun gada melingkar.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.3 Mengayun gada melingkar

Latihan 3

Mengayun gada sambil menekuk lutut

Cara melakukannya:
- Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
- Luruskan tangan di depan dada.
- Hitungan 1, ayunkan gada ke bawah sambil menekuk lutut.
- Hitungan 2, ayun gada ke atas sambil meluruskan lutut.
- Luruskan kembali tangan di depan dada, pindahkan gada ke tangan kiri.
- Hitungan 3, gerakannya sama dengan hitungan 1.
- Hitungan 4, gerakannya sama dengan hitungan 2.
- Hitungan 5, 6, 7, dan 8, sama dengan hitungan 1, 2, 3, 4.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.4 Mengayun gada sambil menekuk lutut

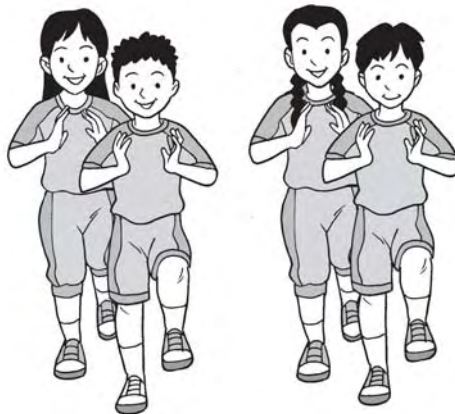
B. Senam Ritmik Beregu

Berikut ini kalian akan mempelajari senam ritmik beregu menggunakan musik. Agar kalian lebih mencintai lagu-lagu daerah, coba gunakan musik dengan lagu daerah.

Lagu daerah yang sekarang sering digunakan mengiringi senam adalah lagu Poco-poco. Senam dengan diiringi musik dan lagu Poco-poco ini dikenal dengan nama senam Poco-poo.

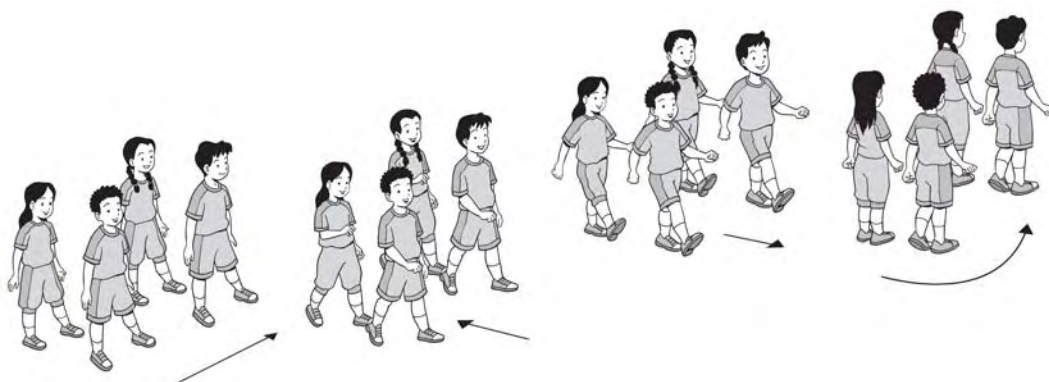
Senam Poco-poco sebaiknya dilakukan dengan penuh semangat dan percaya diri. Kerja sama dalam satu regu juga harus diperhatikan agar tercipta gerakan-gerakan yang kompak.

Gerakan yang akan kita lakukan kali ini adalah gerakan yang cukup mudah dilakukan. Sekarang ayo kita melakukan latihan senam Poco-poco dengan gerakan-gerakan seperti di bawah ini.

Latihan 1
Gerakannya sebagai berikut.
Jalan di tempat diawali kaki kiri.
Sambil jalan di tempat, lakukan tepuk tangan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.5 Latihan 1

Latihan 2

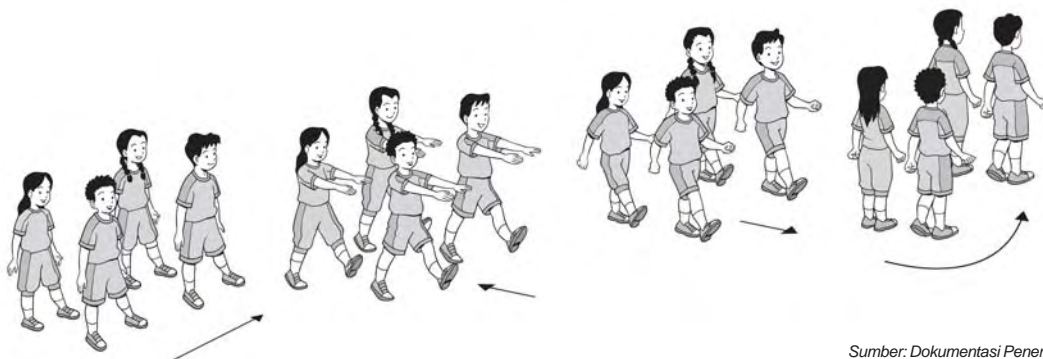
Gerakan 1	:	Melangkahkan kaki ke kanan 2 kali dan kembali ke kiri 2 kali.
Gerakan 2	:	Mundur 2 langkah, serong ke kanan belakang dimulai dengan kaki kanan, tutup dengan tumit kaki kiri dekat bola mata kaki.
Gerakan 3	:	Tendangkan kaki kanan dengan ujung kaki menyentuh lapangan/ lantai dan langsung buka kaki kanan menghadap ke kiri. Lakukan gerakan ini sampai 4 hitungan arah mata angin.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.6 Latihan 2

Latihan 3

Gerakan 1 : Melangkahkan kaki ke kiri 2 kali dan kembali ke kanan 2 kali.

Gerakan 2 : Mundur dua langkah, serong ke belakang kanan, dimulai dengan kaki kanan kemudian tutup dengan kaki kiri, sambil mengayunkan kedua tangan ke belakang kanan.
Ayunkan kembali kedua tangan ke depan sambil melangkahkan kaki kiri disusul kaki kanan.
Ayunkan kembali kedua tangan ke belakang kanan diikuti kaki kiri.

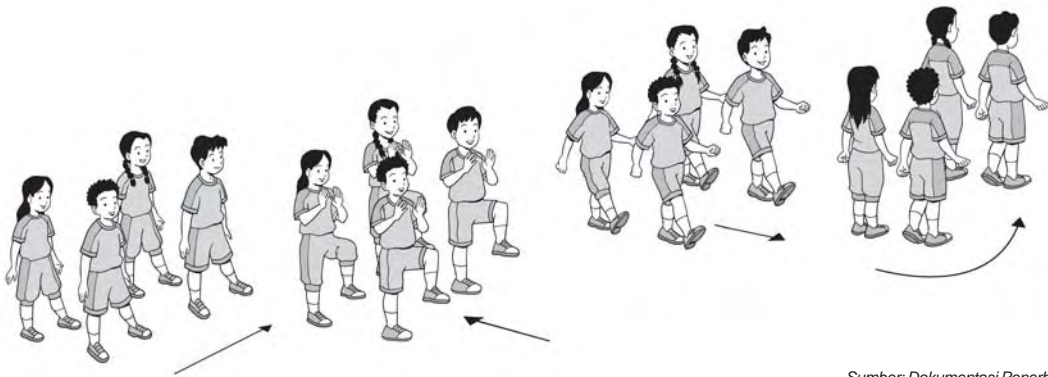
Gerakan 3 : Lakukan seperti gerakan 3 latihan 2.
Lakukan latihan ini sampai 4 arah mata angin.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.7 Latihan 3

Latihan 4

Gerakan 1 : Melangkahkan kaki ke kiri 2 kali dan kembali ke kanan 2 kali.

Gerakan 2 : Mundur dua langkah ke belakang lurus dimulai dengan kaki kanan.
Pada langkah kedua kaki kiri angkat lutut sambil tepuk tangan.
Turunkan kaki kiri.

Gerakan 3 : Lakukan seperti gerakan 3 latihan 2 atau 3.
Lakukan gerakan ini sampai 4 arah mata angin.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 9.8 Latihan 4

Ulangi gerakan latihan 2 dan seterusnya, sampai musik Poco-poco selesai.

Tugas

Senam ritmik dapat membuat kalian sehat dan ceria. Ayo lakukan senam ritmik berikut ini dengan penuh percaya diri.

a. Senam ritmik dengan gerakan melangkah dan mengayun lengan (gada).
b. Senam ritmik dengan gerakan mengayun gada melingkar.
c. Senam ritmik dengan gerakan mengayun gada sambil menekuk lutut.
d. Senam Poco-poco dengan gerakan dilakukan berdasarkan iringan musik. Lakukan secara kompak.

Rangkuman

Senam ritmik perorangan menggunakan gada dapat dilakukan dengan variasi-variasi gerakan, di antaranya melangkah dan memutar gada, mengayun gada melingkar, mengayun gada sambil menekuk lutut.

Senam ritmik beregu, di antaranya senam Poco-poco. Senam Poco-poco merupakan senam yang diiringi dengan musik dan lagu Poco-poco. Gerkan senam Poco-poco dapat dilakukan dengan berbagai variasi gerakan.

Refleksi

Kalian telah mempelajari senam ritmik perorangan menggunakan gada dan senam ritmik beregu Poco-poco. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai materi tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Senam yang diringi irama musik disebut juga senam ....
   a. ketangkasan — c. ritmik
   b. aerobik — d. Poco-poco
2. Pada waktu mengayuh gada melingkar, kedua kaki ....
   a. dibuka lebar — c. depan belakang
   b. rapat — d. jinjit
3. Melakukan senam memerlukan ....
   a. keindahan badan
   b. kelemasan badan
   c. kelenturan badan
   d. badan yang tegak
4. Senam irama dapat dilakukan secara kelompok atau ....
   a. sendiri
   b. berteman
   c. beregu
   d. campuran
5. Senam irama beregu gerakannya harus ....
   a. tidak sama
   b. sama dan kompak
   c. berbeda-beda
   d. tidak beraturan

6. Gerakan tangan saat mengayun gada adalah ....
   a. kaku
   b. rileks
   c. tidak terarah
   d. patah-patah
7. Pada waktu senam sambil bernyanyi, kita merasa ....
   a. gembira
   b. sedih
   c. gelisah
   d. jengkel
8. Gerakan otot kita akan baik dan kuat apabila dilatih ....
   a. secara teratur
   b. kadang-kadang
   c. setiap bulan
   d. setiap minggu
9. Senam Poco-poco diiringi dengan musik ....
   a. Poco-poco
   b. dangdut
   c. jazz
   d. akustik
10. Senam Poco-poco banyak gerakan ....
   a. melompat
   b. jongkok
   c. melangkah
   d. berlari-lari

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Apa nama lain dari senam ritmik?
2. Dapatkah senam ritmik dilakukan sengan menggunakan alat?
3. Senangkah kalian melakukan senam dengan iringan lagu daerah?
4. Mengapa disebut senam Poco-poco?
5. Dapatkah dalam satu regu melakukan gerakan yang berbeda-beda saat melakukan senam Poco-poco?

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

a. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 10 orang.
   Ciptakan suatu rangkaian gerakan senam dengan iringan musik.
b. Pilihlah musik-musik yang bersemangat.
c. Tampilkan gerakan senam kreasi kelompok kalian di depan guru dan kelompok yang lain.
d. Panilaian meliputi:
   - Kelincahan gerakan.
   - Variasi gerakan yang dilakukan.
   - Kekompakan regu dalam melakukan gerakan-gerakan.

Bab 10

Renang

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- bernapas
- gaya dada
- gerakan lengan
- gerakan tungkai
- meluncur
- renang

Renang adalah salah satu olahraga air. Olahraga renang sangat bermanfaat bagi kesehatan, yaitu dapat membuat persendian kita lentur. Selain itu, renang juga melatih pernapasan. Dengan menguasai renang berarti telah mempersiapkan diri dari kemungkinan berbagai bahaya tenggelam (Depdiknas, 2004: 49).

Sumber: www.wikibrowser.net [13 Juni 2009]

Gambar 10.1 Olahraga renang

Saat melakukan latihan renang, keselamatan dan kebersihan merupakan hal yang penting. Berkaitan dengan itu, kalian harus memperhatikan hal-hal berikut.

1. Lakukan pemanasan sebelum melakukan latihan renang.
2. Latihan dilakukan di kolam renang yang dangkal.
3. Lakukan latihan bersama guru kalian atau pembimbing kalian.
4. Ikuti arahan guru atau pembimbing, jangan bermain sendiri.
5. Jagalah kebersihan saat berenang.

Pada bab ini kalian akan mempelajari renang gaya dada. Apakah kalian sudah menguasainya? Latihan dasar dalam renang gaya dada adalah melakukan gerakan meluncur. Setelah itu, kalian perlu mempelajari bagaimana gerakan tangan dan tungkai dalam gaya dada, serta bagaimana cara mengambil napas dalam renang gaya dada. Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat melakukan gerak dasar meluncur, melakukan renang gaya dada, melakukan cara mengambil napas dalam renang gaya dada serta menjaga kebersihan dalam renang.

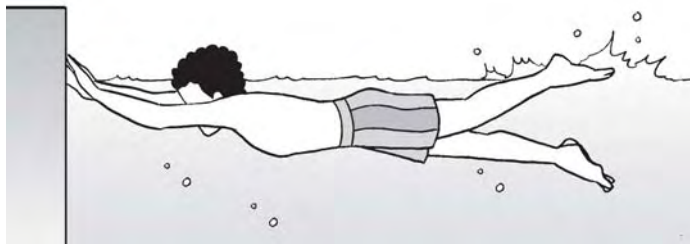
A. Meluncur serta Menggerakkan Tungkai dan Lengan Renang Gaya Dada

Gaya dada sering disebut juga gaya katak. Tahukah kalian mengapa disebut demikian? Disebut gaya katak karena gerakannya seperti katak berenang. Mari kita berlatih gerak dasar pada renang gaya dada.

1. *Latihan Gerakan Meluncur*

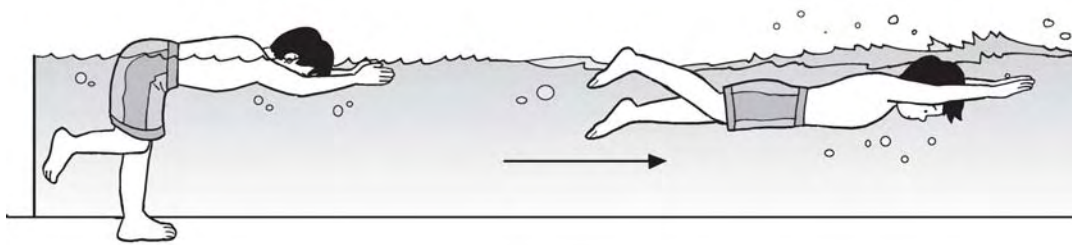
Sebelum melakukan latihan renang gaya dada, kalian perlu melakukan latihan meluncur. Latihan ini merupakan latihan mendorong dan menjaga keseimbangan di dalam air.

a. *Latihan menggerakkan tungkai*

Cara melakukannya:
- Menghadap ke dinding kolam, tangan berpegangan pada dinding kolam.
- Angkatlah badan rata dengan air, kedua kaki lurus ke belakang.
- Gerakkan kedua kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian.
- Gerakan kaki harus rileks.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.2 Cara menggerakkan tungkai saat meluncur

b. *Gerakan meluncur*

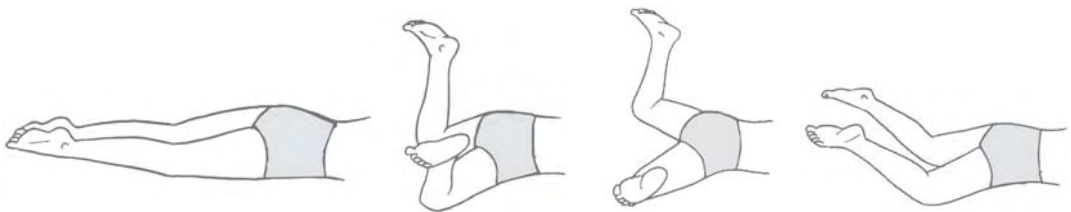
Cara melakukannya:
- Membelakangi dinding tembok, badan rapat dengan dinding.
- Bungkukkan badan rata dengan air.
- Kedua tangan lurus ke depan sejajar dengan kepala. Kedua telapak tangan dirapatkan.
- Tekuk dan tempelkan salah satu kaki pada dinding kolam.
- Tolakkan kaki sekuat-kuatnya sampai badan terdorong posisi meluncur.
- Gerakkan kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.3 Gerakan meluncur

2. Latihan Menggerakkan Tungkai Gaya Dada

Setelah berlatih meluncur, latihan berikutnya agar kalian mahir berenang gaya dada adalah latihan menggerakkan tungkai. Lakukan latihan ini di bagian pinggir kolam dahulu.

Cara melakukannya:

- Kedua tangan memegang pinggir kolam renang.
- Kepala di atas permukaan air.
- Luruskan kedua kaki ke belakang.
- Tarik kaki dengan cara lutut ditekuk.
  Menarik kaki sampai tumit sedekat mungkin dengan pinggul.
- Selama ditarik, telapak kaki tetap menghadap ke atas.
- Tendangkan kedua kaki ke arah luar, kemudian rapatkan kembali.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

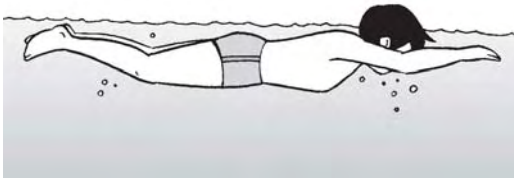
Gambar 10.4 Gerakan tungkai gaya dada

3. Latihan Menggerakkan Lengan Gaya Dada

Gerakan lengan gaya dada tentu berbeda dengan gaya bebas atau lainnya. Latihan gerakan lengan gaya dada dilakukan dengan posisi badan telungkup.

Cara melakukannya:

- Tangan lurus ke depan.
- Lengan ditarik ke samping bawah hingga berada di kedalaman 15–20 cm di bawah permukaan air, telapak tangan menghadap ke luar.

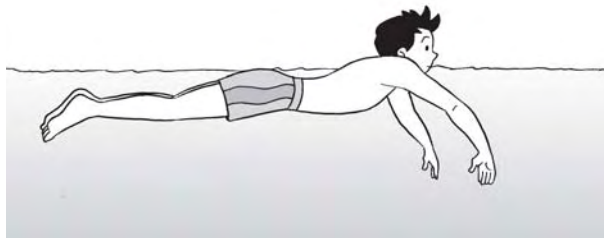
- Lengan melakukan gerakan mendayung
- Pola gerakan seperti pola menggambar simbol daun ( ).
- Berakhir segaris bahu.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.5 Menggerakkan lengan gaya dada

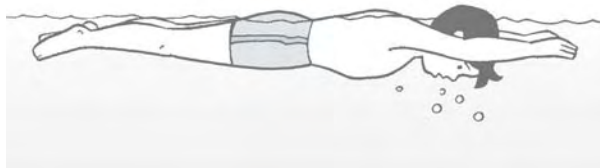
B. Cara Bernapas Renang Gaya Dada

Saat renang, tentu saja kalian memerlukan bernapas juga. Pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan pada saat mengangkat kepala di permukaan.

Cara melakukannya:

- Pada saat menarik kedua tangan, angkat kepala sampai mulut berada di permukaan air. Ambil sebanyak mungkin melalui mulut.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.6 Gerakan mengangkat kepala saat mengambil napas

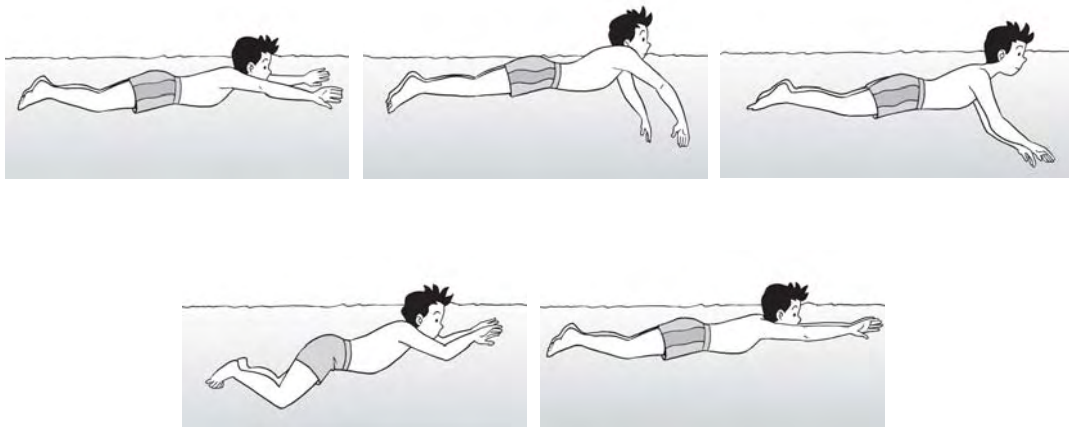
- Pada saat merapatkan kedua tangan, pengambilan napas sudah selesai dan kepala kembali masuk air.
- Buang napas lewat mulut dan hidung di dalam air.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.7 Membuang napas di dalam air

C. Latihan Kombinasi Gerakan Lengan dan Tungkai, serta Mengambil Napas

Kalian telah mempelajari latihan dasar gerak lengan dan tungkai, serta cara mengambil napas renang gaya dada. Sekarang kalian akan berlatih melakukan kombinasi gerakan tersebut.

Cara melakukannya:

- Kaki lurus ke belakang, lengan lurus ke depan dengan telapak tangan miring ke luar.
- Lakukan latihan gerakan kaki satu rangkaian (tarik, tendang, rapat).
- Pada saat kaki rapat, dayung tangan ke belakang bawah.
- Saat menarik kedua tangan, ambil napas.
- Pada saat kaki ditarik, rapatkan kedua tangan di bawah dada.
- Pada saat kedua kaki menendang, dorong kedua lengan ke depan seperti sikap semula.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.8 Latihan kombinasi gerakan lengan dan tungkai

D. Menjaga Kebersihan Saat Renang

Di depan telah dikemukakan bahwa salah satu hal yang penting untuk diperhatikan saat renang adalah menjaga kebersihan. Di manapun kita berada, kita harus menjaga kebersihan.

Kebersihan di kolam renang akan memberikan kenyamanan dan juga keselamatan. Bayangkan jika di kolam tempat kalian berenang ada makanan atau bungkus bekas makanan yang mengambang. Tentu kalian tidak merasa nyaman bukan? Atau jika di pinggir-pinggir kolam berserakan plastik bungkus makanan. Plastik itu bisa menyebabkan orang terpeleset saat berjalan di pinggir kolam.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 10.9 Makan di kolam dapat mengotori kolam

Berikut ini hal-hal yang perlu kalian perhatikan untuk menjaga kebersihan saat renang.

1. Tidak makan di dalam kolam.
2. Tidak buang air kecil di dalam kolam.
3. Tidak meludah di dalam kolam.
4. Membuang sampah atau bungkus makanan di tempat sampah.

Tugas

Mari praktikkan latihan di bawah ini bersama teman-teman kalian. Lakukan dengan bimbingan guru kalian.

a. Latihan gerakan meluncur.
b. Latihan gerakan tungkai gaya dada.
c. Latihan gerakan mengambil napas gaya dada.
d. Kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya dada.

Rangkuman

Renang adalah salah satu olahraga yang dilakukan di dalam air. Ada empat gaya dalam renang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan latihan renang, di antaranya melakukan pemanasan, dilakukan di kolam dangkal, dilakukan bersama guru, mengikuti arahan guru, serta menjaga kebersihan saat berenang.

Renang gaya dada sering disebut juga renang gaya katak. Hal ini karena gerakannya seperti katak berenang. Teknik dasar renang gaya dada ada tiga, yaitu gerakan lengan, gerakan tungkai, dan gerakan mengambil napas.

Gerakan tungkai gaya dada terdiri atas 3 rangkaian gerakan, yaitu, tarik, tendang, dan rapat. Gerakan lengan gaya dada terdiri atas 3 rangkaian, yaitu tarik atau dayung, rapat, dan dorong. Gerakan mengambil napas renang gaya dada dilakukan sesuai dengan gerakan tangan, dengan mengangkat kepala sampai mulut berada di permukaan air.

Refleksi

Kalian telah mempelajari gerakan dasar renang gaya dada yang terdiri dari gerakan dasar meluncur, gerakan tungkai gaya dada, gerakan lengan, dan cara bernapas gaya dada. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, coba ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai materi tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Renang termasuk olahraga ....
   a. senam
   b. pencak silat
   c. atletik
   d. air
2. Di bawah ini merupakan teknik dasar berenang, *kecuali* ....
   a. menendang
   b. meluncur
   c. bernapas
   d. gerak kaki dan tangan
3. Latihan gerak tungkai gaya dada membentuk ....
   a. lingkaran
   b. segi empat
   c. segitiga
   d. bujur sangkar

4. Gerakan gaya dada yang terlihat di atas permukaan air adalah bagian ....
   a. bahu c. kepala
   b. kaki d. tangan
5. Posisi badan dalam latihan gaya dada adalah ....
   a. telentang c. miring
   b. telungkup d. ditekuk
6. Gerakan mengambil napas pada renang gaya dada dilakukan dengan cara ....
   a. mengangkat kepala ke permukaan
   b. menengokkan kepala ke samping
   c. menggunakan alat
   d. memasukkan kepala ke dalam air
7. Renang gaya dada menyerupai gerakan ... berenang.
   a. kupu-kupu c. lumba-lumba
   b. ikan d. katak
8. Tempat latihan berenang adalah di ... renang.
   a. sungai c. bak
   b. laut d. kolam
9. Berenang menggunakan ... renang.
   a. seragam c. baju
   b. batik d. baju olahraga
10. Berikut ini hal-hal yang tidak boleh dilakukan di kolam renang adalah, kecuali ....
   a. buang sampah c. saling mendorong
   b. mencuci baju d. berenang

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Mengapa gaya dada disebut juga gaya katak?
2. Sulitkah melakukan renang gaya dada?
3. Latihan dasar apa saja yang diperlukan pada renang gaya dada?
4. Apa yang harus kalian lakukan agar mahir melakukan renang gaya dada?
5. Apa yang akan kalian lakukan jika ada teman kalian yang makan di kolam?

III. Mari melakukan kegiatan berikut ini.

Lakukan lomba renang gaya dada bersama teman kalian.
Renang dilakukan di kolam dangkal dengan didampingi guru.

Bab

11 Kegiatan di Lingkungan Sekitar Sekolah

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- aman
- berkelompok
- bermain
- kegiatan
- keselamatan
- lokomotor
- mencari jejak
- sekitar sekolah
- simbol

Sumber: www.sdn003lubukbaja.files.wordpress.com [13 Juni 2009]

Gambar 11.1 Lingkungan sekolah

Kegiatan apa yang kalian lakukan di sekolah? Kegiatan kalian di sekolah sebenarnya bukan hanya belajar di dalam kelas. Kita juga bisa belajar, bermain, atau melakukan kegiatan lainnya di lingkungan sekitar sekolah. Kegiatan tersebut, misalnya kegiatan mencari jejak. Kegiatan yang dilakukan di lingkungan sekitar sekolah memiliki beberapa manfaat, antara lain lebih mengenal lingkungan sekolah, menghilangkan kejenuhan, memupuk kerja sama, serta mengaktifkan gerak tubuh.

Saat melakukan kegiatan di lingkungan sekolah apakah kalian memilih tempat yang aman? Mengapa kalian harus mencari tempat yang aman? Tentunya untuk menjaga keamanan dan keselamatan kalian.

Pada bab ini kita akan mempelajari kegiatan mencari jejak serta mengenal pemilihan tempat yang aman untuk bermain. Kita juga akan mempelajari bagaimana menjaga keselamatan diri dan orang lain selama melakukan kegiatan di lingkungan sekitar sekolah.

Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan gerak lokomotor dalam mengikuti jejak.
2. Melakukan kerja sama dan disiplin dalam kegiatan mencari jejak.
3. Memilih tempat-tempat yang aman untuk bermain di lingkungan sekolah.
4. Menjaga keselamatan diri dan orang lain saat melakukan kegiatan di lingkungan sekitar sekolah.

A. Kegiatan Mencari Jejak

Pernahkah kalian melakukan kegiatan mencari jejak? Tahukah kalian mengapa dinamakan mencari jejak? Karena kegiatan ini merupakan kegiatan mencari jejak atau tanda yang ditinggalkan oleh guru atau pembimbing.

Sumber: www.4.bp.blogspot.com [13 Juni 2009]

Gambar 11.2 Mencari jejak merupakan salah satu kegiatan yang biasa dilakukan dalam pramuka

Apa yang dilakukan dalam kegiatan mencari jejak? Dalam kegiatan ini kalian diajak untuk mencapai suatu tempat dengan mengikuti petunjuk-petunjuk yang diberikan.

Petunjuk yang diberikan berupa gambar-gambar atau simbol. Simbol apa saja yang biasanya digunakan? Simbol yang digunakan, antara lain tanda panah (→), tanda silang (x), gelombang (⌒⌒⌒), dan tanda panah berbelok (↱). Dapatkah kalian mengartikan simbol-simbol tersebut? Tanda panah, artinya jalan yang harus dilalui lurus. Tanda silang artinya, jalan tersebut tidak boleh dilalui. Coba artikan simbol panah berbelok.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 11.3 Saat mencari jejak harus memperhatikan petunjuk-petunjuk yang ada

Kegiatan mencari jejak adalah kegiatan yang menyenangkan. Tidak hanya bermain-main, kegiatan mencari jejak juga berfungsi untuk:

1. menambah atau memperkaya pengetahuan,
2. melatih ketangkasan dan keterampilan,
3. menanamkan kreativitas,
4. menanamkan jiwa sosial, serta
5. meningkatkan keimanan setelah mengagumi dan mensyukuri kebesaran Tuhan Yang Maha Esa yang telah menciptakan alam semesta.

Kegiatan mencari jejak dilakukan secara berkelompok. Setiap kelompok harus menemukan dan mengikuti petunjuk jejak yang ada. Jika tidak mengikutinya, tentunya kalian tidak akan sampai pada tempat tujuan. Namun, jika kalian mengikuti petunjuk maka kalian akan sampai pada tempat tujuan.

Tempat tujuan yang harus kalian temukan adalah pos-pos yang telah dibuat. Di pos-pos tersebut telah ada pembina yang akan memberikan pertanyaan atau tugas kepada kelompok kalian. Pertanyaan atau tugas yang diberikan di setiap pos berbeda-beda.

Dalam menjawab pertanyaan dan melakukan tugas-tugas harus dilakukan dengan kerja sama. Saat mencari jejak kadang kala petunjuk atau simbol yang diberikan di sepanjang jalan tidak terlihat jika pencari jejak tidak memperhatikan dengan saksama. Untuk itu, diperlukan kerja sama yang baik dalam suatu kelompok. Antar-anggota kelompok harus ada komunikasi yang baik. Selain itu, antaranggota kelompok harus saling memperhatikan. Jangan sampai ada satu anggota kelompok pun yang tertinggal.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 11.4 Harus ada kerja sama yang baik dalam sebuah kelompok

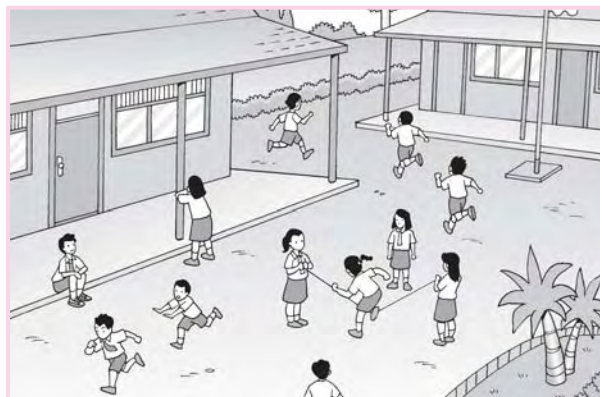
B. Tempat yang Aman untuk Bermain

Apakah kalian sering bermain-main di halaman sekolah kalian? Halaman sekolah merupakan salah satu tempat bermain yang aman. Di halaman sekolah, kalian bisa bermain berbagai macam jenis permainan. Misalnya, bermain benteng, kucing-kucingan, petak jongkok, dan lompat tali.

Apapun permainan yang kalian lakukan di lingkungan sekitar sekolah termasuk mencari jejak tentunya harus aman. Tidak hanya jenis permainannya yang aman, tetapi juga tempat bermainnya. Bagaimana tempat bermain yang aman? Tempat bermain yang aman, yaitu tempat yang tidak membahayakan keselamatan diri kalian.

Tempat bermain harus bebas dari gangguan-gangguan, misalnya gangguan hewan dan tumbuhan. Jika kalian tinggal di kota besar, gangguan dari kendaraan-kendaraan pun harus dihindari.

Apabila kalian bermain di lingkungan sekolah, pilihlah tempat-tempat dengan syarat sebagai berikut.

1. Luas
   Tempat bermain yang luas akan membuat kalian bebas bergerak. Dengan begitu, jika kalian berlari-lari akan lebih aman.
2. Bersih
   Tempat yang bersih, artinya tempat tersebut tidak banyak sampah atau dekat sampah. Jika dekat sampah tentu akan banyak lalat, nyamuk, dan udaranya bau. Ini tidak baik untuk kesehatan kalian.
3. Tidak terdapat banyak lubang
   Tempat yang banyak lubangnya bisa membahayakan. Bisa saja saat bermain kalian terjatuh ke lubang-lubang tersebut.
4. Letaknya tidak tersembunyi
   Pilihlah tempat bermain di lingkungan sekitar sekolah yang dapat terlihat orang lain. Dengan begitu, jika terjadi sesuatu kalian bisa segera mendapatkan pertolongan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 11.5 Tempat bermain sebaiknya dipilih yang aman

C. Menjaga Keselamatan dan Kebersihan saat Beraktivitas di Lingkungan Sekolah

1. Keselamatan Diri dan Orang Lain

Kalian mungkin pernah terjatuh atau terluka saat bermain. Terjatuh atau terluka dapat terjadi karena kecerobohan dan ketidakhati-hatian. Anak-anak sering tidak berhati-hati saat bermain, padahal jika terjatuh dapat membahayakan.

Keselamatan kalian seharusnya kalian perhatikan saat bermain atau melakukan kegiatan lainnya. Caranya dengan berhati-hati. Orang tua atau keluarga kalian tentu sedih dan repot jika kalian terluka. Kalian pun akan merasakan sakit jika terjatuh atau terluka.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 11.6 Tidak berhati-hati dapat menyebabkan terjatuh

Selain berhati-hati untuk menjaga keselamatan diri, kalian juga harus memperhatikan keselamatan orang lain saat bermain atau melakukan kegiatan lainnya. Apalagi saat kegiatan penjelajahan atau mencari jejak.

Saat mencari jejak kalian berada di luar ruangan. Jadi, keselamatan dapat terancam karena medan jalan, cuaca, atau kondisi lingkungan. Harus ada kerja sama untuk saling menjaga keselamatan.

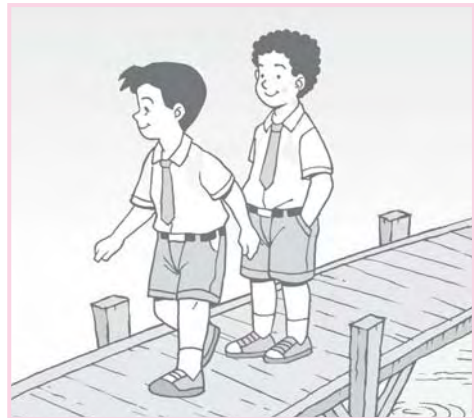
Keselamatan teman menjadi tanggung jawab kalian juga. Jika ada teman yang sakit atau terluka, yang lain harus menolong. Pernahkah kalian menolong teman kalian yang terluka?

Keselamatan diri dan orang lain sama-sama penting. Keselamatan diri sendiri akan terkait dengan keselamatan orang lain. Kita harus peduli kepada orang lain kalau kita ingin dipedulikan orang lain.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 11.7 Mendorong teman saat bermain dapat membahayakan keselamatannya

Berikut ini beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan kegiatan di lingkungan sekitar sekolah.

1. Jika berada di lingkungan penduduk kita harus sopan. Tidak menimbulkan suara berisik dan kegaduhan.
2. Membuang sampah pada tempatnya.
3. Tidak mencoret-coret tembok.
4. Jika harus melewati sungai, hindari menyeberang pada air yang deras. Lewati jembatan yang ada.
5. Jika melewati jalan raya berjalanlah di sebelah kiri.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 11.8 Menggunakan jembatan untuk menyeberangi sungai akan lebih aman

2. Menjaga Kebersihan saat Beraktivitas di Lingkungan Sekolah

Melakukan kegiatan bersama teman-teman di sekolah, memang menyenangkan. Tidak jarang, sambil beraktivitas, ada yang membawa makanan atau minuman. Makan dan minum saat beraktivitas di lingkungan sekitar sekolah tidak dilarang. Namun, kalian harus ingat untuk tidak membuang sembarangan bungkus makanan atau minuman kalian tersebut.

Buanglah bungkus makanan atau minuman di tempat sampah. Selain menjaga lingkungan tetap bersih, hal ini juga bertujuan untuk menjaga keselamatan kalian. Jika kalian membuang bungkus makanan dari plastik di sekitar tempat kalian beraktivitas misalnya bermain, bisa saja menyebabkan teman atau kalian sendiri terpeleset. Oleh karena itu, jagalah kebersihan lingkungan saat bermain atau melakukan aktivitas lain di sekitar sekolah.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 11.9 Membuang sampah pada tempatnya merupakan contoh menjaga kebersihan lingkungan

Tugas

Untuk menghilangkan kejenuhan, ayo lakukan kegiatan berikut.

1. Melakukan kegiatan mencari jejak dengan menerapkan kedisiplinan dan kerja sama.
2. Bermain dengan teman-teman dengan memilih tempat bermain yang aman.

Saat mencari jejak dan bermain, perhatikan keselamatan diri dan teman kalian.

Rangkuman

Permainan yang dapat dilakukan di lingkungan sekitar sekolah contohnya mencari jejak. Mencari jejak merupakan kegiatan untuk mencapai suatu tempat dengan mengikuti jejak atau petunjuk-petunjuk yang diberikan. Petunjuk yang digunakan berupa simbol-simbol, misalnya tanda panah (→) dan tanda silang (x).

Agar pencarian jejak berhasil, harus ada kerja sama yang baik dalam suatu kelompok. Kegiatan ini sebaiknya dilakukan dengan bimbingan guru.

Tempat yang dipilih untuk bermain adalah tempat yang aman, yaitu tempat yang tidak membahayakan keselamatan diri. Misalnya, jalan raya, pinggir sungai, jalan kereta, dan lainnya. Saat bermain harus memperhatikan keselamatan diri dan orang lain. Keselamatan diri dan orang lain sama-sama penting.

Refleksi

Kalian telah mempelajari kegiatan yang dilakukan di lingkungan sekitar sekolah, yaitu mencari jejak. Kalian juga telah mempelajari bagaimana memilih tempat yang aman untuk bermain serta menjaga keselamatan diri dan orang lain. Apakah kalian telah menguasai materi tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, coba ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai materi tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Kegiatan mencari jejak dilakukan di ....
   a. dalam kelas
   b. halaman sekolah
   c. taman
   d. lingkungan sekitar sekolah
2. Mencari jejak berarti mengikuti ....
   a. keinginan diri
   b. petunjuk-petunjuk
   c. teman yang di depan
   d. keinginan guru

3. Antara anggota kelompok pencari jejak harus ada ....
   a. kerja sama
   b. persaingan
   c. pertentangan
   d. jarak
4. Tempat bermain harus tempat yang ....
   a. sepi
   b. berbahaya
   c. aman
   d. kotor
5. Berikut ini yang merupakan tempat bermain yang aman adalah ....
   a. jalan raya
   b. pinggir sungai
   c. jalan kereta api
   d. taman
6. Sungai termasuk tempat berbahaya untuk bermain karena sewaktu-waktu dapat ....
   a. kering
   b. surut
   c. dingin
   d. banjir
7. Arah yang harus dilalui diberi tanda ....
   a. panah
   b. silang
   d. panah kiri
   c. panah kanan
8. Jalan raya tempat yang ... untuk bermain.
   a. aman
   b. tidak aman
   c. baik
   d. nyaman
9. Tempat bermain yang sejuk dipilih agar ....
   a. tidak berbahaya
   b. tidak kepanasan
   c. tidak kotor
   d. berbahaya
10. Saat bermain kita harus berhati-hati agar tidak ....
   a. terjatuh
   b. ditemani
   c. mengantuk
   d. lupa

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Apa yang dilakukan saat mencari jejak?
2. Apakah menurut kalian beraktivitas bersama teman-teman di lingkungan sekitar sekolah menyenangkan?
3. Apa yang harus kalian lakukan jika salah satu teman kalian tidak mau bekerja sama saat mencari jejak?
4. Tempat seperti apakah yang sebaiknya dipilih sebagai tempat bermain?
5. Pentingkah menjaga keselamatan diri saat bermain?

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

a. Bentuklah sebuah kelompok yang terdiri atas 3 orang.
b. Umpamakan salah satu teman kalian terjatuh dan lutut serta tangannya berdarah.
c. Coba praktikkan bagaimana cara kalian mengobatinya.

Bab 12 Budaya Hidup Sehat

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- budaya	- diare	- peturasan
- hidup sehat	- demam berdarah	- gejala
- penyakit	- influenza	- bersih

Dani adalah murid kelas 3 SD Maju. Ia anak yang sehat. Oleh karena jarang sakit, Dani pun jarang tidak masuk sekolah. Hasilnya, Dani selalu menjadi juara.

Dani memiliki badan yang sehat karena ia membiasakan hidup sehat. Dani selalu makan makanan yang bergizi, olahraga teratur, dan selalu menjaga kebersihan. Tidak heran jika Dani jarang sakit.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 12.1 Olahraga salah satu cara hidup sehat

Apakah kalian seperti Dani yang menerapkan budaya hidup sehat? Dengan menerapkan budaya hidup sehat, kalian akan jarang terkena penyakit seperti Dani. Jenis penyakit bermacam-macam. Ada yang menular dan ada yang tidak menular. Dapatkah kalian menyebutkan nama-nama penyakit? Agar kalian dapat mencegah atau mengobati suatu penyakit, kalian perlu mengetahui tentang penyakit.

Pada bab ini kalian akan mempelajari beberapa macam jenis penyakit, di antaranya diare, demam berdarah, dan influenza. Di samping itu, kalian juga akan mempelajari bagaimana cara menggunakan peturasan. Materi ini berkaitan dengan kebersihan.

Setelah mempelajari materi pada bab ini kalian diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tentang gejala, penyebab, dan cara pencegahan penyakit diare.
2. Menjelaskan tentang gejala, penyebab, dan cara pencegahan demam berdarah.
3. Menjelaskan tentang gejala, penyebab, dan cara pencegahan influenza.
4. Menjelaskan cara menggunakan peturasan.

A. Beberapa Macam Penyakit

Setiap orang tentu ingin badannya selalu sehat. Tidak ada orang yang mengharapkan sakit karena sakit itu tidak enak. Aktivitas atau kegiatan akan terganggu jika kita sakit. Oleh karena itu, kalian harus menjaga kondisi tubuh agar tidak sakit. Jika telah terkena penyakit, maka harus diobati. Penyakit yang diderita pada masa pertumbuhan dapat memengaruhi pertumbuhan (Depdiknas. 2004: 23)

Agar dapat mencegah dan mengobati penyakit, kita harus mengetahui tentang penyakit tersebut. Hal-hal yang perlu diketahui, di antaranya gejala, penyebab, dan cara mencegahnya. Pada pelajaran ini kita akan mempelajari tentang penyakit diare, demam berdarah, dan influenza.

1. Penyakit Diare

Apa itu penyakit diare? Penyakit diare adalah jenis penyakit yang menyerang bagian perut. Apa gejala penyakit diare? Salah satu gejala penyakit diare adalah buang air besar lebih dari tiga kali sehari, bentuknya lebih encer atau berupa cairan. Gejala lain dari penyakit diare adalah perut kejang dan mulas, kadang-kadang disertai demam.

Penyakit diare dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain:

a. Penyerapan zat makanan oleh usus yang tidak sempurna.
b. Makanan, seperti makanan basi, mengandung kuman atau racun.
c. Faktor psikologis, seperti rasa takut dan cemas.

Sumber: www.bamburuncing.files.wordpress.com [13 Juni 2009]

Gambar 12.2 Jajan sembarangan dapat menyebabkan diare

Pencegahan penyakit diare dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Kebiasaan hidup sehat.
b. Menggunakan sumber air minum bersih.
c. Membiasakan makan makanan yang sudah dimasak.
d. Mencuci tangan sesudah buang air besar.
e. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
f. Makan makanan yang bergizi.

Diare sering menjadi wabah yang menyebar dalam waktu singkat. Diare membuat penderitanya kekurangan cairan sehingga badannya menjadi lemas. Jika tidak segera diobati dapat menyebabkan kematian.

Cara pengobatan pertama penyakit diare, yaitu penderita diberi minuman garam oralit. Jika belum sembuh sebaiknya penderita dibawa ke dokter.

2. Penyakit Demam Berdarah

Pernahkah kalian mendengar penyakit DBD? DBD adalah istilah yang sering dipakai untuk menyebutkan penyakit demam berdarah. Kepanjangan DBD adalah Demam Berdarah Dengue.

Demam berdarah termasuk penyakit yang cukup berbahaya. Penderita yang diduga menderita penyakit demam berdarah dalam tingkat manapun harus segera dibawa ke dokter atau rumah sakit mengingat sewaktu-waktu dapat mengalami syok atau kematian. (Dr. Sudradjat, 2009: 1).

Sumber: www.media.photobucket.com [13 Juni 2009]

Gambar 12.3 Penderita demam berdarah harus segera mendapat perawatan dokter

Demam berdarah merupakan penyakit yang disebabkan oleh gigitan nyamuk yang bernama *Aedes aegypti*. Nyamuk *Aedes aegypti* biasanya menggigit pada siang hari. Tempat berkembang biaknya adalah di genangan-genangan air bersih.

Tahukah kalian bagaimana nyamuk Aedes aegypti menularkan penyakit demam berdarah? Mula-mula nyamuk Aedes aegypti menggigit manusia yang darahnya mengandung virus dengue. Kemudian virus tersebut bertambah banyak di dalam tubuh nyamuk dan berpindah ke kelenjar ludah. Saat nyamuk tersebut menggigit tubuh seseorang maka virus tersebut masuk ke dalam tubuh orang tersebut.

Gejala-gejala penyakit demam berdarah, yaitu:

a. Penderita mengalami demam tinggi selama tiga hari lebih.
b. Terdapat bintik-bintik merah pada kulit.
c. Nyeri pada ulu hati.
d. Mimisan (keluar darah dari hidung).
e. Pendarahan pada gusi.
f. Jika sudah parah, penderita mengalami muntah darah.

Cara pencegahan penyakit demam berdarah, yaitu:

a. Membersihkan atau menguras tempat-tempat penampungan air.
b. Menutup tempat penampungan air.
c. Mengubur barang-barang bekas, seperti ban dan kaleng.
d. Membersihkan rumah, menyimpan baju-baju di dalam lemari.
e. Melakukan pemberantasan nyamuk *Aedes aegypti* dengan penyemprotan dan menaburkan serbuk abate pada tempat penampungan air.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 12.4 Menguras kolam kamar mandi merupakan salah satu cara mencegah demam berdarah

3. *Penyakit Influenza*

Penyakit influenza adalah penyakit yang disebabkan oleh virus. Influenza dapat menular. Penularannya melalui udara. Menurut Melissa Conrad Stappler (2009), komplikasi flu dapat menyebabkan infeksi pada kuping, bronkittis, dan infeksi rongga sekitar hidung.

Gejala-gejala penyakit influenza, antara lain:

a. Deman, menggigil.
b. Sakit kepala.
c. Rasa nyeri pada bagian punggung dan persendian.
d. Sering bersin.
e. Batuk-batuk.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

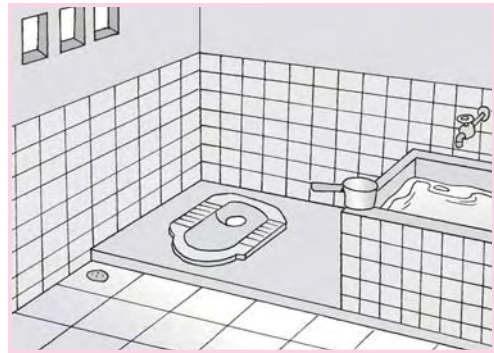
Gambar 12.5 Orang yang terserang influenza biasanya terkena demam

Cara pencegahan penyakit influenza, antara lain:

a. Makan makanan yang bergizi.
b. Tidak berkunjung ke tempat-tempat ramai di saat wabah penyakit berjangkit.
c. Istirahat yang cukup.
d. Olahraga secara teratur.

B. Cara Menggunakan Peturasan

Sudah pernahkah kalian mendengar istilah peturasan? Peturasan adalah tempat untuk membuang air kecil atau besar. Peturasan biasa disebut juga jamban atau WC.

Buang air besar atau kecil tidak boleh sembarangan. Gunakanlah peturasan jika kalian ingin buang air besar dan kecil. Mengapa kalian tidak boleh buang air besar dan kecil sembarangan? Karena akan membuat lingkungan menjadi tercemar dan kotor. Jika lingkungan tercemar dan kotor akan menimbulkan berbagai wabah penyakit. Misalnya, disentri, tifus, dan kolera. Oleh karena itu, setiap rumah harus memiliki peturasan.

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 12.6 Peturasan adalah tempat untuk buang air

Peturasan yang dibuat harus memenuhi syarat kesehatan, di antaranya;

1. Harus ada ventilasi yang cukup.
2. Saluran pembuangan air harus ditutup agar tidak menyebarkan bau.
3. Jarak antara jamban dan sumber air bersih sekurang-kurangnya 10 meter.

Peturasan harus selalu bersih. Jika selesai buang air kecil atau besar harus disiram sampai bersih. Jangan buang air besar atau kecil di lantai, tetapi di lubang WC.

Kalian juga tidak boleh membuang sampah di peturasan. Sikatlah lantai, dinding, serta jamban minimal dua hari sekali.

Tugas

1. Ayo membersihkan rumah dan lingkungan.
2. Ayo biasakan mencuci tangan sebelum makan.
3. Ayo menutup penampungan-penampungan air.
4. Ayo biasakan buang air kecil atau besar di peturasan.
5. Ayo rajin membersihkan peturasan di rumah.

Rangkuman

Penyakit ada bermacam-macam jenisnya. Di antaranya penyakit diare, demam berdarah, dan influenza.

Penyakit diare dapat disebabkan oleh makanan, penyerapan zat makanan oleh usus yang tidak sempurna, dan faktor psikologis. Penyakit demam berdarah disebabkan oleh nyamuk *Aedes aegypti*. Penularannya melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Penyakit influenza disebabkan oleh virus.

Peturasan adalah tempat buang air kecil atau air besar. Peturasan disebut juga jamban atau WC. Buang air kecil dan besar harus di peturasan. Setelah buang air kecil atau besar harus disiram. Peturasan harus dijaga kebersihannya.

Refleksi

Kalian telah mempelajari tentang penyakit diare, demam berdarah, dan influenza. Selain itu kalian juga telah mempelajari cara menggunakan peturasan. Apakah kalian telah menguasai materi tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai materi tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

I. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Penyakit diare disebabkan oleh ....
   a. olahraga yang tidak teratur
   b. makanan tidak bergizi
   c. lingkungan yang kotor
   d. makanan yang tercemar
2. Influenza sangat cepat penularannya terhadap orang lain, karena menyebar melalui ....
   a. bersentuhan
   b. tinja
   c. air
   d. udara
3. Nyamuk *Aedes aegypti* berkembang di air ....
   a. kotor
   b. sumur
   c. bersih
   d. sungai
4. Jarak jamban dan sumber air bersih minimal ... meter.
   a. 5
   b. 7
   c. 8
   d. 10

5. Membuang air besar sebaiknya di ....
   a. jamban
   b. sungai
   c. ladang
   d. sawah
6. Nyamuk *Aedes aegypti* menggigit manusia dan dapat menyebarkan penyakit ....
   a. influenza
   b. gusi bengkak
   c. demam berdarah
   d. sariawan
7. Cara-cara untuk mencegah penyakit influenza, *kecuali* ....
   a. istirahat yang cukup
   b. makan makanan yang bergizi
   c. olahraga teratur
   d. minum minuman yang bersoda
8. Nyamuk suka di tempat yang ....
   a. bersih
   b. kotor
   c. debu
   d. pasir
9. Agar tidak digigit nyamuk, sebelum tidur kamar harus disemprot dengan ....
   a. air
   b. minyak tanah
   c. minyak wangi
   d. obat nyamuk
10. Buang air besar sembarangan akan membuat lingkungan ....
    a. aman
    b. nyaman
    c. tercemar
    d. sehat

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Apa penyebab penyakit diare?
2. Apa yang akan kalian lakukan untuk mencegah terserang penyakit demam berdarah?
3. Pernahkah kalian terkena influenza? Apa yang kalian rasakan?
4. Apa yang dimaksud peturasan?
5. Bagaimana cara menggunakan peturasan?

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

Ajaklah ayah, ibu, dan anggota keluarga kalian untuk melakukan kegiatan-kegiatan berikut.

a. Mengubur barang-barang bekas dan menutup penampungan-penampungan air.
b. Menguras bak di kamar mandi dan membersihkan peturasan.
c. Ceritakan kegiatan yang telah kalian lakukan di atas. Tulislah di buku tugas kalian.

Daftar Pustaka

Abdul, Syukur. et.al. 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.

Agus, Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Perkembangan dan Belajar Gerak, Biomekanika, dan Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

_______. 2004. *Pedoman Renang untuk Klub Olahraga Usia Dini di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Iwan, Gayo, ed. 2001. *Buku Pintar Seri Senior*. Jakarta: Pustaka Warga Negara.

Luszy, Arijanty. 2009. *Penyebab Diare*. [tersedia] http://www/mediacatrore.com [11 Juni 2009].

Pusat Bahasa Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Rusli, Ibrahim. 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Rusli, Lutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

_______. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Sudradjat, SB. 2009. *Penyebab dan Gejala Demam Berdarah*. [tersedia] http://www.geocities.com[11 Juni 2009].

Sukirno. 2008. *Dasar-dasar Belajar Renang*. Depok: Arya Duta.

Stoppler, Melissa Conrad. 2009. Article: *Influenza*. [On Line]. Tersedia: http://www.Medicinenet.com/influenza/article.html. [11 Juni 2009].

Tim Penyusun. 2002. *Oxford Ensiklopedi Pelajar*. Jakarta: Oxford University Press.

Yudha, M. Saputra. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

_______. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Glosarium

Aedes aegypti	:	jenis nyamuk yang menyebabkan penyakit deman berdarah.
Balok titian	:	sebatang kayu, papan, dan sebagainya untuk jembatan kecil.
Berlunjur	:	meluruskan kaki ketika duduk atau berbaring.
Bronkitis	:	radang cabang tenggorok.
Bugar	:	kondisi badan sehat dan segar.
Demam berdarah	:	penyakit deman yang disebabkan oleh gigitan nyamuk jenis tertentu yang menyebabkan bintik-bintik merah pada kulit.
Diare	:	penyakit dengan gejala berak-berak, mencret.
Egrang	:	alat yang digunakan untuk bermain jangkungan.
Formasi	:	susunan.
Gada	:	alat untuk memukul yang bagian ujungnya membesar.
Gejala	:	keadaan yang menjadi tanda-tanda akan timbulnya atau terjadinya sesuatu.
Gerak dasar	:	gerakan pokok.
Headstand	:	berdiri dengan kepala (posisi kepala berada di bawah).
Influenza	:	penyakit demam yang mudah menular yang disebabkan oleh virus yang menyerang saluran pernapasan.
Istirahat	:	berhenti sebentar untuk melepaskan lelah.
Jamban	:	tempat buang air kecil, peturasan.
Kangkang	:	posisi kaki terbuka (ada jarak antara kaki kanan dan kaki kiri).
Kebutuhan	:	yang dibutuhkan (sangat perlu menggunakan).
Kelentukan	:	kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian.
Keseimbangan	:	keadaan sama berat, sebanding.
Ketangkasan	:	kecepatan, kecekatan, kepandaian.
Kombinasi	:	gabungan beberapa hal.
Komunikasi	:	perhubungan, pengiriman dan penerimaan pesan antara 2 orang atau lebih sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami.

Kontrol	: pengendalian.
Koordinasi	: mengatur suatu tindakan/gerakan agar tidak saling bertentangan.
Konsentrasi	: pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal.
Kuman	: binatang amat kecil yang menyebabkan penyakit kudis.
Lelah	: penat, letih, payah, lesu, tidak bertenaga.
Lentur	: mudah dibengkok-bengkokkan.
Luwes	: tidak kaku.
Mahir	: sangat terlatih.
Meluncur	: gerakan pada renang dengan posisi tangan lurus ke depan.
Merangkak	: gerakan berjalan menggunakan kedua tangan dan kaki.
Penyakit	: gangguan kesehatan yang disebabkan oleh bakteri, virus, atau kelainan pada organ tubuh.
Peturasan	: tempat buang air kecil atau besar.
Psikologis	: bersifat kejiwaan.
Rekreasi	: penyegaran kembali badan dan pikiran.
Rintangan	: gangguan, alangan.
Ritmik	: berirama.
Saf	: deret.
Senam	: gerak badan dengan gerakan tertentu.
Suten	: cara mengundi dengan mengadu jari untuk menentukan siapa yang menang bermain dahulu.
Telungkup	: berbaring dengan perut di bawah.
Tumit	: bagian telapak sebelah belakang
Tungkai	: kaki
Ventilasi	: pertukaran atau perputaran udara secara bebas di ruangan.
Virus	: mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mata biasa.
Wabah	: penyakit menular yang berjangkit dengan cepat, menyerang sejumlah orang di suatu daerah.

Indeks

Lampiran

Lampiran 1

Tes Anthropometri

Tes antropometri dilakukan bertujuan untuk mengetahui keadaan tubuh yang serasi (ideal). Tes ini meliputi:

1. Pengukuran Tinggi Badan (TB)
2. Pengukuran Berat Badan (BB)
3. Pengukuran Rentang Lengan (RL)
4. Pengukuran Tinggi Duduk (TD)

Contoh : seorang diketahui (Si A) mempunyai tinggi badan 50 cm, dan berat badan 50 kg. Apakah Si A itu ideal, kurus, atau gemuk.

Kategori : kurus BBI > BB sebenarnya (-5 kg)
gemuk BBI < BB sebenarnya (+5 kg)
ideal BBI = BB sebenarnya

Ditanyakan : katagori Si A?

Rumus : BBI = TB – 100 – (10%)
= 150 – 100 – (10%)
= 50 – (10%) = 50 – 5
BBI = 45 kg ➡ 45 kg < 50 kg (gemuk)

Jadi, katagori Si A gemuk (kelebihan berat badan +5 kg)

Contoh : pengukuran rentang lengan (RL).
Tujuan : untuk mengetahui raihan tangan.
Pelaksanaan :
- Berdiri bersandar di dinding.
- Ukur ujung jari tengah, lengan kiri sampai ujung jari tengah tangan kanan.

Contoh : mengukur tinggi duduk (TD) berfungsi mengetahui tinggi dan panjang badan.
Pelaksanaan :
- Duduk di bangku yang dirapatkan menyamping ke dinding.
- Ukur dasar dudukan sampai kepala.

Menentukan Berat Badan Ideal dengan Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh dapat digunakan untuk mengetahui berat badan ideal. untuk mengetahui indeks massa tubuh dapat digunakan rumus berikut.

$$\text{Indeks massa tubuh (IMT)} = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi}^2\,(\text{m}^2)}$$

Misalnya seorang anak laki-laki memiliki tinggi 1,64 m dan berat 55 kg, maka IMT anak tersebut adalah:

$$\text{IMT} = \frac{55}{(1,64)^2} = 20{,}4 \text{ atau dibulatkan menjadi } 20.$$

Untuk menafsirkan hasil perhitungan, katagori indeks massa tubuh dan kaitannya dengan risiko kesehatan disajikan pada tabel berikut ini.

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Risiko Kesehatan
19–24	minimal
25–26	rendah
27–29	sedang
30–34	tinggi
35–39	sangat tinggi
di atas 40	luar biasa tinggi

Tabel Perkembangan Fisik Anak-Anak Usia Sekolah Dasar

Umur	Tinggi Badan (cm)		Berat Badan (kg)	
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
6 tahun	116	114	20,5	19,5
7 tahun	121	120	22,8	21,9
8 tahun	126	126	25,2	24,7
9 tahun	132	132	28,1	28,1
10 tahun	137	138	31,4	32,3
11 tahun	143	145	35,6	37,1
12 tahun	149	151	40	41,1

Sumber: Data yang diolah di buku Perkembangan dan Belajar Gerak, Biomekanika, Kondisi Fisik Anak-anak SD. Halaman 57–59

Lampiran 2

Tabel untuk Mengukur Kemampuan Anak dalam Atletik Berdasarkan Umur

Tabel Kemampuan Kecepatan Berlari Anak

No.	Umur (Tahun)	Kecepatan (meter/detik)	
		Putra	Putri
1.	5	3,5	3,4
2.	6	3,9	3,75
3.	7	4,4	4,2
4.	8	4,75	4,6
5.	9	5,1	4,9
6.	10	5,4	5,2
7.	11	5,7	5,4
8.	12	5,8	5,6

Tabel Kemampuan Loncat Vertikal Anak

No.	Umur (Tahun)	Tinggi Loncatan (cm)	
		Putra	Putri
1.	5	7,6	6,6
2.	6	12,7	11,4
3.	7	17,8	16,5
4.	8	22,3	19,8
5.	9	25,4	22,9
6.	10	26,7	24,6
7.	11	27,9	25,4
8.	12	30,0	26,7

Tabel Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan

No.	Umur (Tahun)	Jarak Lompat Jauh (cm)	
		Putra	Putri
1.	5	91,4	82,5
2.	6	96,5	92,7
3.	7	106,7	102,9
4.	8	119,4	114,3
5.	9	129,5	124,5
6.	10	139,7	134,6
7.	11	149,9	142,2
8.	12	161,3	149,8

Lampiran 3

Cara Memantau Denyut Nadi

Untuk memantau denyut nadi cara yang dilakukan adalah meraba denyut nadi di pergelangan tangan dan meraba denyut jantung pada leher. Cara menghitung denyut nadi adalah menghitung denyut nadi selama 6 detik kemudian hasil hitungan denyut nadi itu dikalikan 10. Denyut nadi maksimal (DNM) adalah denyut nadi yang dihitung dengan cara mengurangi jumlah denyut nadi dalam satu menit dengan usianya sendiri. Zona denyut nadi adalah perhitungan denyut nadi maksimal yang menandakan bahwa beban kerja yang dilakukan akan berpengaruh terhadap perubahan dan peningkatan kemampuan. Jika zona itu tidak tercapai maka latihan itu rendah pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran. Sebaliknya, jika melampui zona latihan maka keadaan itu mengandung risiko yang membahayakan kesehatan karena melebihi kapasitas jantung seseorang. Tabel berikut menunjukkan denyut nadi maksimal (DNM) dan target zona denyut nadi (TZDN) berdasarkan umur.

Umur (Tahun)	DNM	TZND (60%–70% dari DNM) (dibulatkan)
9	211	127–158
10	210	126–158
11	209	125–156
12	208	125–156
13	207	124–155
14	206	124–155
15	205	123–154
16	204	122–153
17	203	122–152
18	202	121–152

Sumber: Data yang diolah di buku Perkembangan dan Belajar Gerak, Biomekanika, Kondisi Fisik Anak-anak SD

Lampiran 4

Induk Organisasi Olahrga

a. Induk Organisasi Olahraga Nasional

1. FASI : Federasi Aeromodeling Seluruh Indonesia
2. FORKI : Federasi Olahraga Karatedo Indonesia
3. GABSI : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
4. IKASI : Ikatan Anggar Seluruh Indonesia
5. IMI : Ikatan Motor Indonesia
6. IPSI : Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
7. ISSI : Ikatan Sport Sepeda Indonesia
8. PABBSI : Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia
9. PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
10. PBI : Persatuan Bowling Indonesia
11. PBSI : Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
12. PBVSI : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
13. Pelti : Persatuan Lawn Tenis Indonesia
14. Perbakin : Persatuan Menembak Indonesia
15. Perbasi : Persatuan Basket Seluruh Indonesia
16. Perbasasi : Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
17. Percasi : Persatuan Catur Seluruh Indonesia
18. Perkemi : Persatuan Kempo Indonesia
19. Perpani : Persatuan Panahan Indonesia
20. Persani : Persatuan Senam Indonesia
21. Perserasi : Persatuan Sepakraga (sepak takraw) Seluruh Indonesia
22. Perserosi : Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia
23. Pertina : Persatuan Tinju Amatir Indonesia
24. PGI : Persatuan Golf Indonesia
25. PGSI : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
26. PHSI : Persatuan Hockey Seluruh Indonesia
27 PJSI : Persatuan Judo Seluruh Indonesia
28. POBSI : Persatuan Olahraga Bilyar Seluruh Indonesia
29. Pordasi : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
30. Porlasi : Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
31. Portelasi : Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia
33. PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
33. PSSI : Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
34. PTMSI : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia

Sumber: RPUL Indonesia–Dunia, hal. 123–124.

b. Induk Organisasi Olahraga Internasional

1. FIBA : Federation International de Basketball Amateur
2. FIFA : Federation of International Football Association
3. FIG : Federation International de Gymnastique
4. IAAF : International Amateur Athletic Federation
5. IABA : International Amateur Boxing Association
6. IBF : International Badminton Federation
7. ILTA : International Lawn Tennis Association
8. ISF : International Softball Federation
9. ITTF : International Table Tennis Federation
10. IYRU : International Yacht Racing Union
11. OPBF : Orient Pasific Boxing Federation
12. WBA : World Boxing Association
13. WBC : World Boxing Commission
14. WBO : World Boxing Organization

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

Lampiran 5

Lambang Cabang Olahraga

Keterangan:

1. Atletik
2. Anggar
3. Angkat Berat
4. Bridge
5. Bulutangkis
6. Bola Voli
7. Bola Basket
8. Balap Sepeda
9. Biliard
10. Catur
11. Dayung
12. Gulat
13. Golf
14. Hockey
15. Judo
16. Kempo
17. Karate
18. Lawn Tenis
19. Layar
20. Menembak
21. Panahan
22. Pencak Silat
23. Power Boating
24. Polo Air
25. Ski Air
26. Sepak Bola
27. Soft Ball
28. Senam
29. Tenis Meja
30. Terbang Layang
31. Tinju
32. Terjun Payung

Sumber: RPUL Indonesia-Dunia, hal 122.

Lampiran 6

Kejuaraan Olahraga

a. *Kejuaraan Olahraga Nasional*

PON I	di Surakarta 8–12 September 1948
PON II	di Jakarta 21–28 Oktober 1951
PON III	di Medan 20–27 September 1953
PON IV	di Makassar 28 September–6 Oktober 1957
PON V	di Bandung 23 September–1 Oktober 1961
PON VI	dibatalkan (Peristiwa G 30 S/PKI)
PON VII	di Surabaya 26 Agustus–6 September 1969
PON VIII	di Jakarta 4–15 Agustus 1973
PON IX	di Jakarta 23 Juli–3 Agustus 1977
PON X	di Jakarta 9–30 September 1981
PON XI	di Jakarta 9–20 September 1985
PON XII	di Jakarta 18–28 Oktober 1989
PON XIII	di Jakarta 9–19 September 1993
PON XIV	di Palembang Tahun 1997
PON XV	di Jakarta Tahun 2001
PON XVI	di Surabaya Tahun 2005
PON XVII	di Samarinda Tahun 2008

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

b. *Kejuaraan Olahraga Regional*

1. SEA Games (Pekan Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara)

SEA Games I	di Bangkok (Muangthai) 12–17 Desember 1959.
SEA Games II	di Rango0n (Birma) 11–16 Desember 1962.
SEA Games III	di Kuala Lumpur (Malaysia) 14–21 Desember 1965.
SEA Games IV	di Bangkok (Muangthai) 9–16 Desember 1967.
SEA Games V	di Rangoon (Birma) 6–13 Desember 1969.
SEA Games VI	di Kuala Lumpur (Malaysia) 11–18 Desember 1971.
SEA Games VII	di Singapura (Singapura) 1–8 Desember 1973.
SEA Games VIII	di Bangkok (Muangthai) 9–16 Desember 1975.
SEA Games IX	di Kuala Lumpur (Malaysia) 9–26 November 1977.
SEA Games X	di Jakarta (Indonesia) 21–30 September 1979.
SEA Games XI	di Manila (Filipina) 6–15 Desember 1981.
SEA Games XII	di Singapura (Singapura) 28 Mei–6 Juni 1983.
SEA Games XIII	di Bangkok (Muangthai) 8–18 Desember 1985.
SEA Games XIV	di Jakarta (Indonesia) 9–20 Desember 1987.
SEA Games XV	di Kuala Lumpur (Malaysia) 20–23 Agustus 1989.
SEA Games XVI	di Manila (Filipina) 24 November–5 Desember 1991.
SEA Games XVII	di Singapura (Singapura) 12–20 Juni 1993.

SEA Games XVIII di Chiang Mai (Muangthai) Desember 1995.
SEA Games XIX di Jakarta (Indonesia) 11–19 Oktober 1997.
SEA Games XX di Bandar Seri Begawan (Brunei Darussalam) Agustus 1999.
SEA Games XXI di Kuala Lumpur (Malaysia) September 2001.
SEA Games XXII di Singapura (Singapura) 2003.
SEA Games XXIII di Bangkok (Muangthai) 2005.
SEA Games XXIV di Vietnam 2007.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

2. Asian Games (Pekan Olahraga Negara-Negara Asia)
   Asian Games I di New Delhi (India) 4–11 Maret 1951.
   Asian Games II di Manila (Filipina) 1–9 Mei 1954.
   Asian Games III di Tokyo (Jepang) 24 Mei–1 Juni 1958.
   Asian Games IV di Jakarta (Indonesia) 24 Agustus–4 September 1962.
   Asian Games V di Bangkok (Thailand) 9–18 Desember 1966.
   Asian Games VI di Bangkok (Thailand) 15–25 November 1971.
   Asian Games VII di Teheran (Iran) 1–16 September 1974.
   Asian Games VIII di Bangkok (Thailand) 9–20 Desember 1978.
   Asian Games IX di New Delhi (India) 19 November–4 Desember 1982.
   Asian Games X di Soul (Korea Selatan) 20 September–5 Oktober 1986.
   Asian Games XI di Beijing (RRC) 1990.
   Asian Games XII di Hirosima (Jepang) 2–16 Oktober 1994.
   Asian Games XIII di Chiang Mai (Thailand) Oktober 1998.
   Asian Games XIV di Busan (Korea Selatan) September 2002.
   Asian Games XV di Doha (Qatar) 2006.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

c. *Internasional*

1. Olimpiade adalah pesta olahraga dunia. Berasal dari Yunani. Dahulu diadakan sebagai pemujaan Dewa Zeus di Gunung Olympus.
   Olimpiade I tahun 1896 di Athena (Yunani).
   Olimpiade II tahun 1900 di Paris (Prancis).
   Olimpiade III tahun 1904 di St. Louis (Amerika Serikat).
   Olimpiade IV tahun 1906 di Athena (Yunani).
   Olimpiade V tahun 1908 di London (Inggris).
   Olimpiade VI tahun 1912 di Stockholm (Swedia).
   Olimpiade VII tahun 1920 di Antwerpen (Beldia).
   Olimpiade VIII tahun 1924 di Paris (Prancis).
   Olimpiade IX tahun 1928 di Amsterdam (Belanda).
   Olimpiade X tahun 1932 di Los Angeles (Amerika Serikat).
   Olimpiade XI tahun 1936 di Berlin (Jerman Timur).
   Olimpiade XII dibatalkan karena Perang Dunia.
   Olimpiade XIII dibatalkan karena Perang Dunia.
   Olimpiade XIV tahun 1948 di London (Inggris).
   Olimpiade XV tahun 1952 di Helsinki (Finlandia).

Olimpiade XVI tahun 1956 di Melbourne (Australia).
Olimpiade XVII tahun 1960 di Roma (Italia).
Olimpiade XVIII tahun 1964 di Tokyo (Jepang).
Olimpiade XIX tahun 1968 di Mexico City (Mexico).
Olimpiade XX tahun 1972 di Munich (Jerman Barat).
Olimpiade XXI tahun 1976 di Montreal (Kanada).
Olimpiade XXII tahun 1980 di Moskow (Rusia).
Olimpiade XXIII tahun 1984 di Los Angeles (Amerika Serikat).
Olimpiade XXIV tahun 1988 di Seoul (Korea Selatan).
Olimpiade XXV tahun 1992 di Barcelona (Spanyol).
Olimpiade XXVI tahun 1994 di Atlanta (Amerika Serikat).
Olimpiade XXVII tahun 2000 di Sidney (Australia).
Olimpiade XXVIII tahun 2004 di Athena (Yunani).
Olimpiade XXIX tahun 2008 di Beijing (Cina).

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

2. Kejuaraan Bulu Tangkis Putra (Thomas Cup)

Memperebutkan piala pemberian George Thomas (Inggris)
Ke-1 tahun 1949 di Preston juaranya Malaysia.
Ke-2 tahun 1952 di Singapura juaranya Malaysia.
Ke-3 tahun 1955 di Singapura juaranya Malaysia.
Ke-4 tahun 1958 di Singapura juaranya Indonesia.
Ke-5 tahun 1961 di Jakarta juaranya Indonesia.
Ke-6 tahun 1964 di Tokyo juaranya Indonesia.
Ke-7 tahun 1967 di Jakarta juaranya Malaysia.
Ke-8 tahun 1970 di Kuala Lumpur juaranya Indonesia.
Ke-9 tahun 1973 di Jakarta juaranya Indonesia.
Ke-10 tahun 1976 di Bangkok juaranya Indonesia.
Ke-11 tahun 1979 di Jakarta juaranya Indonesia.
Ke-12. tahun 1982 di Kopenhagen juaranya RRC.
Ke-13 tahun 1984 di Singapura juaranya Indonesia.
Ke-14 tahun 1986 di Kuala Lumpur juaranya RRC.
Ke-15 tahun 1988 di Jakarta juaranya RRC.
Ke-16 tahun 1990 di Kuala Lumpur juaranya RRC.
Ke-17 tahun 1992 di Kuala Lumpur juaranya Malaysia.
Ke-18 tahun 1994 di Jakarta juaranya Indonesia.
Ke-19 tahun 1996 di Hongkong juaranya Indonesia.
Ke-20 tahun 1998 di Jakarta juaranya Indonesia.
Ke-21 tahun 2000 di Kuala Lumpur juaranya Indonesia.
Ke-22 tahun 2002 di Guangzhou juaranya Indonesia.
Ke-23 tahun 2004 di Jakarta juaranya RRC.
Ke-24 tahun 2006 di Jepang juaranya RRC.
Ke-25 tahun 2008 di Jakarta juaranya RRC.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

3. Kejuaraan Bulu Tangkis Putri (Uber Cup)
   Memperebutkan piala pemberian Betty Uber (Inggris)
   Ke-1 tahun 1957 di Lanchashire juaranya Amerika Serikat.
   Ke-2 tahun 1960 di Philadelphia juaranya Amerika Serikat.
   Ke-3 tahun 1963 di Welmington juaranya Amerika Serikat.
   Ke-4 tahun 1966 di Welmington juaranya Jepang.
   Ke-5 tahun 1969 di Tokyo juaranya Jepang.
   Ke-6 tahun 1972 di Tokyo juaranya Jepang.
   Ke-7 tahun 1975 di Jakarta juaranya Indonesia.
   Ke-8 tahun 1978 di Wellington juaranya Jepang.
   Ke-9 tahun 1981 di Tokyo juaranya Jepang.
   Ke-10 tahun 1984 di Singapura juaranya RRC.
   Ke-11 tahun 1986 di Kuala Lumpur juaranya RRC.
   Ke-12 tahun 1988 di Jakarta juaranya RRC.
   Ke-13 tahun 1990 di Kuala Lumpur juaranya RRC.
   Ke-14 tahun 1992 di Kuala Lumpur juaranya RRC.
   Ke-15 tahun 1994 di Jakarta juaranya Indonesia.
   Ke-16 tahun 1996 di Hongkong juaranya Indonesia
   Ke-17 tahun 1998 di Jakarta juaranya RRC.
   Ke-18 tahun 2000 di Kuala Lumpur juaranya RRC.
   Ke-19 tahun 2002 di Hongkong juaranya RRC.
   Ke-20 tahun 2004 di Jakarta juaranya RRC.
   Ke-21 tahun 2006 di Jepang juaranya RRC.
   Ke-22 tahun 2008 di Jakarta juaranya RRC.

   Sumber: Ensiklopedi Umum untuk Pelajar, Jilid 11 hal. 72

4. Kejuaraan Sepak Bola Dunia (World Cup)
   Ke-1 tahun 1930 di Uruguay, juaranya Uruguay.
   Ke-2 tahun 1934 di Italia, juaranya Italia.
   Ke-3 tahun 1938 di Prancis, juaranya Italia.
   Ke-4 tahun 1950 di Brazil, juaranya Uruguay.
   Ke-5 tahun 1954 di Swiss, juaranya Jerman Barat.
   Ke-6 tahun 1958 di Swedia, juaranya Brazil.
   Ke-7 tahun 1962 di Chili, juaranya Brazil.
   Ke-8 tahun 1966 di Inggris, juaranya Inggris.
   Ke-9 tahun 1970 di Mexico, juaranya Brazil.
   Ke-10 tahun 1974 di Jerman Barat, juaranya Jerman Barat.
   Ke-11 tahun 1978 di Argentina, juaranya Argentina.
   Ke-12 tahun 1982 di Spanyol, juaranya Italia.
   Ke-13 tahun 1986 di Mexico, juaranya Argentina.
   Ke-14 tahun 1990 di Italia, juaranya Jerman Barat.
   Ke-15 tahun 1994 di Amerika Serikat, juaranya Brazil.
   Ke-16 tahun 1998 di Prancis, juaranya Prancis.
   Ke-17 tahun 2002 di Korea-Jepang, juaranya Brazil.
   Ke-18 tahun 2006 di Jerman, juaranya Italia.

   Sumber: RPUL Indonesia-Dunia, hal 122.

Pendidikan merupakan pembelajaran sepanjang hayat yang dialami oleh manusia. Pendidikan tersebut pada dasarnya meliputi tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Pada ranah kognitif, manusia mendapatkan berbagai pengetahuan. Pada ranah afektif, manusia belajar emosi/perasaan yang dimilikinya, sedangkan pada ranah psikomotor, manusia banyak mendapatkan berbagai kemampuan, yang salah satunya adalah kemampuan gerak. Kemampuan gerak ini menjadi salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia.

Berkaitan dengan mata pelajaran di sekolah maka kemampuan gerak ini banyak kita dapatkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan penting untuk dipelajari. Dengan mempelajari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan akan mengembangkan aspek keterampilan dan kebugaran jasmani. Selain itu, akan mengembangkan keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, melatih emosi, serta membiasakan pola hidup sehat.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-041-2 (jil. 3d)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp 8.909,00*